

**TALLERS DE LA CASA DE LA DONA****La ment, el cos i l'ànima de les dones: equilibrant desigualtats****1r semestre 2025****LA CONSONÀNCIA DELS CONEIXEMENTS: LA MENT****TALLER DE TEATRE EMPODERAT**

Fomentar l'empoderament mental, l'autoestima i l'expressió personal a través de la creació, la interpretació i l'anàlisi de textos teatrals. Es treballa la veu, l'expressió corporal i emocional, la creativitat, a través de tècniques de teatre i interpretació. Es realitzen també dinàmiques d'improvissació teatral, minimonòlegs espontanis, de treball en equip, etc. És necessari portar-hi roba còmoda i anar sense calçat durant les sessions.

- **Docent:** Maribel Cortés Garcia
- **Horari:** tots els dimecres, de 18.00 a 20.00 h, del 5 de febrer al 30 d'abril
- **Nombre de places:** 13
- **Preu del taller:** 24,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

**TALLER D'ESCOLA D'ALIMENTACIÓ: ALIMENTA LA TEUA SALUT**

Tens un moment? Alimenta la teua salut. Cuida't en qualsevol etapa. La salut comença en la cuina, en la planificació de la compra i en l'alimentació habitual. En aquest curs compartirem coneixements en forma de consells pràctics per a millorar els teus hàbits alimentaris. Combinarem tallers de cuina saludable amb xarrades pràctiques en les quals resoldrem inquietuds i aprendrem a autocuidar la nostra alimentació. Aprofita aquests cafés amb la teua nutricionista (inclou degustació de les receptes elaborades).

- **Docent:** Sheila Llop
- **Horari:** divendres alterns, a les 10.00 h (duració de la sessió pràctica: 1.30 h, de la teòrica: 1 h), del 14 de febrer al 25 d'abril (14/02, 28/02, 14/03, 28/03, 11/04 i 25/04)
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 7,50 €
- **Ubicació:** Associació d'Ames de Casa de Vila-real (Passeig de l'Estació, 19)

## ELS MALABARS DEL FÍSIC: EL COS

### TALLER DE SÒL PELVIÀ I SEXUALITAT FEMENINA

Educació sobre el sòl pelvià i la sexualitat femenina, per a promoure un major autoconeixement, eliminació de tabús i millora de la qualitat de vida sexual a través de l'enfocament teoricopràctic. Introducció al sòl pelvià i a la sexualitat femenina, els canvis en el sòl pelvià al llarg de la vida, les patologies relacionades amb el sòl pelvià i el seu impacte en la sexualitat, la reconstrucció de la sexualitat i l'autoconeixement. Comunicació assertiva en la vida sexual, connexió individual i sexualitat en parella i reconstrucció de la intimitat. Es tractarà també com entendre i experimentar el plaer femení, el desig sexual i les claus per a una sexualitat plena. És necessari portar-hi roba còmoda i anar sense calçat durant les sessions. Podeu portar-hi una manta (o similar).

- **Docent:** Ángela Monfort
- **Horari (dos grups):**
  - Tots els dimarts, de 9.15 a 10.45 h, del 18 de febrer al 6 de maig
  - Tots els dimarts, de 15.30 a 17.00 h, del 18 de febrer al 6 de maig
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 18,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

### TALLER DE DANSA ÀRAB

La dansa àrab és una forma de dansa tradicional, de les més antigues del món, que té les arrels a les regions de l'Orient Mitjà i el nord d'Àfrica. Es caracteritza per moviments fluides i sensuals de malucs, abdomen i tors, que són el centre de l'expressió en aquest tipus de dansa. És necessari portar-hi roba còmoda i mocador (o mantó) i anar sense calçat durant les sessions.

- **Docent:** Johana Gómez
- **Horari:** tots els dilluns de 10.00 a 11.00 h, del 3 de febrer al 28 d'abril
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 12,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

## L'HARMONIA DELS SENTITS: L'ÀNIMA

### TALLER DE RAMS, CISTELLES I CORONES FLORALS

Rams florals: aprendrem a crear un ram en espiral amb flors i verds naturals de temporada. Cistella floral: aprendrem a crear una cistella campestre, amb flors i verds naturals de temporada. El material floral és durador ja que té un assecatge natural. Corona floral: aprendrem a crear una corona campestre, amb flors i verds naturals de temporada.

- **Docent:** Belén Sebastià
- **Horari:** dijous alterns, de 17.30 a 19.00 h, del 6 de febrer al 24 d'abril (06/02, 20/02, 06/03, 20/03, 03/04 i 24/04)
- **Nombre de places:** 10
- **Preu del taller:** 9,00 €
- **Ubicació:** Grace and Soul (c/ Sang de Crist, 8)

### TALLER D'EDUCACIÓ SOMÀTICA

En somàtica es diu «cos viu, cos sentit». La visió somàtica s'enfoca en l'experiència subjectiva, és a dir, com se sent i es percep el cos des de l'interior. Segons aquesta perspectiva, el cos no és només un objecte físic que pot ser observat i pot ser mesurat des de l'exterior, sinó també un objecte viscut i sentit per la persona que l'habita. El cos s'experimenta llavors com un tot integrat en el qual totes les parts estan interconnectades i en comunicació constant, per la qual cosa qualsevol canvi o moviment en una part del cos afecta tot el sistema. És necessari portar-hi roba còmoda i anar sense calçat durant les sessions.

- **Docent:** Olga Sanz Cubero
- **Horari (dos grups):**
  - Tots els dimecres, de 16.00 a 17.00 h, del 5 de febrer al 30 d'abril
  - Tots els dijous, de 10.00 a 11.00 h, del 6 de febrer al 24 d'abril
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 12,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

**PREINSCRIPCIÓ I MATRÍCULA:**

El període de **preinscripció** serà des del 15/01/2025 fins al 29/01/2025 i es podrà realitzar de forma presencial a la Casa de la Dona (de dilluns a divendres, de 9 a 14 h); per telèfon (964 547 160) o per correu electrònic ([casadona@vila-real.es](mailto:casadona@vila-real.es)).

Per a la preinscripció serà necessari indicar el nom i cognoms, el telèfon de contacte, l'adreça electrònica i el taller o tallers als quals us voleu inscriure.

**Important: No s'admetran inscripcions abans de la data d'inici (15/01/2025).**

La **matrícula** serà per orde d'inscripció i previ avís de la Casa de la Dona. El període de matrícula serà des del 22/01/2025 fins al 31/01/2025.

Per al desenvolupament dels tallers, ha d'haver-hi un mínim de 8 dones inscrites. S'obrirà una llista d'espera en aquells tallers que queden complets.

**Bonificacions**, amb acreditació imprescindible (BOP 89, 26/07/2012):

- Tarifa reduïda del 50 % sobre el preu del taller:
  - Majors de 65 anys
  - Titulars de Carnet Jove
  - Pensió de viudetat, d'orfandat o no contributiva
  - Situació de desocupació durant més de 2 anys
  - Discapacitat de grau igual o superior al 33 %
  - Família nombrosa
- Exempció de la tarifa:
  - Víctimes de violència de gènere
  - Persones inscrites en programes de Serveis Socials

**INFORMACIÓ ADDICIONAL**

Els horaris dels tallers poden modificar-se segons el criteri de la Casa de la Dona, amb avís previ a les alumnes matriculades.

[www.vila-real.es](http://www.vila-real.es) (Igualtat)

Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2, Vila-real

964 547 160

[casadona@vila-real.es](mailto:casadona@vila-real.es)



@igualtatvila



Regidoria d'Igualtat Vila-real

**TALLERES DE LA CASA DE LA DONA****La mente, el cuerpo y el alma de las mujeres: equilibrando desigualdades****1.º semestre 2025****LA CONSONANCIA DE LOS CONOCIMIENTOS: LA MENTE****TALLER DE TEATRO EMPODERADO**

Fomentar el empoderamiento mental, la autoestima y la expresión personal, a través de la creación, interpretación y análisis de textos teatrales. Se trabaja la voz, la expresión corporal y emocional, la creatividad, a través de técnicas de teatro e interpretación. También se realizan dinámicas de improvisación teatral, minimonólogos espontáneos, de trabajo en equipo, etc. Es necesario llevar ropa cómoda e ir sin calzado durante las sesiones.

- **Docente:** Maribel Cortés García
- **Horario:** todos los miércoles, de 18.00 a 20.00 h, del 5 de febrero al 30 de abril
- **N.º de plazas:** 13
- **Precio del taller:** 24,00 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofía, 2)

**TALLER DE ESCUELA DE ALIMENTACIÓN: ALIMENTA TU SALUD**

¿Tienes un momento? Alimenta tu salud. Cuídate en cualquier etapa. La salud empieza en la cocina, en la planificación de la compra y la alimentación habitual. En este curso compartiremos conocimientos en forma de prácticos consejos para mejorar tus hábitos alimentarios. Combinaremos talleres de cocina saludable con charlas prácticas en las que resolveremos inquietudes y aprenderemos a autocuidar nuestra alimentación. Aprovecha estos cafés con tu nutricionista (incluye degustación de las recetas elaboradas).

- **Docente:** Sheila Llop
- **Horario:** viernes alternos, a las 10.00 (duración de la sesión práctica: 1.30 h, y de la teórica: 1 h), del 14 de febrero al 25 de abril (14/02, 28/02, 14/03, 28/03, 11/04 y 25/04)
- **N.º de plazas:** 15
- **Precio del taller:** 7,50 €
- **Ubicación:** Asociación de Amas de Casa de Vila-real (Paseo de la Estación, 19)

## LOS MALABARES DE LO FÍSICO: EL CUERPO

### TALLER DE SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD FEMENINA

Educación sobre el suelo pélvico y la sexualidad femenina, promoviendo un mayor autoconocimiento, eliminación de tabúes y mejora de la calidad de vida sexual a través del enfoque teórico-práctico. Introducción al suelo pélvico y la sexualidad femenina, los cambios en el suelo pélvico a lo largo de la vida, las patologías relacionadas con el suelo pélvico y su impacto en la sexualidad, la reconstrucción de la sexualidad y autoconocimiento. Comunicación asertiva en la vida sexual, conexión individual y sexualidad en pareja y reconstrucción de la intimidad. Y entender y experimentar el placer femenino, el deseo sexual y las claves para una sexualidad plena. Es necesario llevar ropa cómoda y manta (o similar) e ir sin calzado durante las sesiones.

- **Docente:** Ángela Monfort
- **Horario (dos grupos):**
  - Todos los martes, de 9.15 a 10.4 5h, del 18 de febrero al 6 de mayo
  - Todos los martes, de 15.30 a 17.00 h, del 18 de febrero al 6 de mayo
- **N.º de plazas:** 15
- **Precio del taller:** 18,00 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

### TALLER DE DANZA ÁRABE

La danza árabe es una forma de danza tradicional, de las más antiguas del mundo, que tiene sus raíces en las regiones del Oriente Medio y el norte de África. Se caracteriza por movimientos fluidos y sensuales de caderas, abdomen y torso, que son el centro de la expresión en este tipo de danza. Es necesario llevar ropa cómoda, pañuelo (o mantón) e ir sin calzado durante las sesiones.

- **Docente:** Johana Gómez
- **Horario:** todos los lunes de 10.00 a 11.00 h, del 3 de febrero al 28 de abril
- **N.º de plazas:** 15
- **Precio del taller:** 12,00 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

## LA ARMONÍA DE LOS SENTIDOS: EL ALMA

### TALLER DE RAMOS, CESTAS Y CORONAS FLORALES

Ramos florales: aprenderemos a crear un ramo en espiral con flores y verdes naturales de temporada. Cesta floral: aprenderemos a crear una cesta campestre, con flores y verdes naturales de temporada. El material floral es duradero ya que tiene un secado natural. Corona floral: aprenderemos a crear una corona campestre, con flores y verdes naturales de temporada.

- **Docente:** Belén Sebastià
- **Horario:** jueves alternos, de 17.30 a 19.00 h, del 6 de febrero al 24 de abril (06/02, 20/02, 06/03, 20/03, 03/04 y 24/04)
- **N.º de plazas:** 10
- **Precio del taller:** 9,00 €
- **Ubicación:** Grace and Soul (c/ Sang de Crist, 8)

### TALLER DE EDUCACIÓN SOMÁTICA

En somática se dice «cuerpo vivo, cuerpo sentido». La visión somática se enfoca en la experiencia subjetiva, es decir, como se siente y se percibe el cuerpo desde el interior. Según esta perspectiva el cuerpo no es solo un objeto físico que puede ser observado y medido desde el exterior, sino también un objeto vivido y sentido por la persona que lo habita. El cuerpo se experimenta entonces como un todo integrado en el que todas las partes están interconectadas y en constante comunicación por lo que cualquier cambio o movimiento en una parte del cuerpo afecta a todo el sistema. Es necesario ropa cómoda e ir sin calzado durante las sesiones.

- **Docente:** Olga Sanz Cubero
- **Horario (dos grupos):**
  - Todos los miércoles, de 16.00 a 17.00 h, del 5 de febrero al 30 de abril
  - Todos los jueves, de 10.00 a 11.00 h, del 6 de febrero al 24 de abril
- **N.º de plazas:** 15
- **Precio del taller:** 12,00 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofía, 2)

**PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA:**

El periodo de **preinscripción** será desde el **15/01/2025** hasta el **29/01/2025**. Esta se podrá hacer de forma presencial en la Casa de la Dona (de lunes a viernes, de 9 a 14 h), por teléfono (964 547 160) o por correo electrónico ([casadona@vila-real.es](mailto:casadona@vila-real.es)).

Para la preinscripción será necesario indicar nombre y apellidos, teléfono de contacto, dirección de correo electrónico y el taller o talleres a los que queréis inscribiros.

**Importante: No se admitirán inscripciones antes de la fecha de inicio (15/01/2025).**

La **matricula** será por orden de inscripción y previo aviso de la Casa de la Dona. El período de matrícula será desde el 22/01/2025 hasta el 31/01/2025.

Para le desarrollo de los talleres deberá haber un mínimo de 8 mujeres inscritas. Se abrirá una lista de espera en aquellos talleres que queden completos.

**Bonificaciones**, con acreditación imprescindible (BOP 89, 26/07/2012):

- Tarifa reducida del 50 % sobre el precio del taller:
  - Mayores de 65 años
  - Titulares de Carnet Joven
  - Pensión de viudedad, orfandad o no contributiva
  - Situación de desempleo durante más de 2 años
  - Discapacidad de grado igual o superior al 33 %
  - Familia numerosa
- Exención de la tarifa:
  - Víctimas de violencia de género
  - Personas inscritas en programas de Servicios Sociales

**INFORMACIÓN ADICIONAL**

Los horarios de los talleres pueden modificarse según el criterio de la Casa de la Dona, previo aviso a las alumnas matriculadas.

[www.vila-real.es](http://www.vila-real.es) (Igualdad)

Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2, Vila-real

964 547 160

[casadona@vila-real.es](mailto:casadona@vila-real.es)



@igualtatvila



Regidoria d'Igualtat Vila-real