

Programació de gener a març de 2009

28 de gener, dimecres
de 19.30 a 20.30 h

Taller de Teràpia Gestalt

A càrrec de Begoña Castillo i Maite Mateu, terapeutes Gestalt.

Lloc de realització: seu de l'Associació de Veïns
de Vistalegre (carrer d'Almeria s/n)

Activitat gratuïta. Entrada lliure

Treballar i aprendre sobre tu mateixa. La feminitat es potenciarà com a eina principal per millorar la qualitat de la teva vida i de les teves relacions.

Del 3 de febrer al 3 de març.
Dimarts de 18 a 20 h

Taller "Riure per viure: risoteràpia i autoestima"

A càrrec de Mònica Lapeyra Pertussini,
especialista en dinàmiques del riure

Lloc de realització: CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Places limitades per ordre d'inscripció.

Proporcionar un espai de relació i creixement, amb un enfoc lúdic, divertit i desestressant. Incrementar l'autoestima i la seguretat personal de les participants i disminuir l'angoixa a través de la connexió amb la pròpia alegria.

Del 10 de febrer al 14 d'abril.
Dimarts de 19 a 20.30 h

Taller d'expressió corporal a través de la música

A càrrec d'Ana Ara

Lloc de realització: Centre Cívic Rocafonda
(carrer de Poeta Punsola, 47)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Places limitades per ordre d'inscripció

Del 19 de febrer al 30 d'abril.
Dijous de 10 a 12 h

Taller "Autoestima"

A càrrec de Meritxel Puyané i Arantxa Sabanés,
psicòlogues del CIRD.

Lloc de realització: CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Places limitades per ordre d'inscripció

El desenvolupament de l'autoestima ens permet créixer, guanyar confiança en nosaltres mateixes i sentir estimació i valoració personal.

Aquest taller d'autoestima pretén que les dones aprofundeixin en el concepte que tenen d'elles mateixes i els condicionants que estan influïnt en aquest concepte. Vol contribuir a la millora de la seva autoestima i donar orientacions per desprendre'ns d'aquelles emocions limitadores que ens impedeixen actuar amb seguretat i decisió.

El taller consta d'una metodologia activa i participativa en la qual s'alternen l'exposició de conceptes teòrics amb dinàmiques i exercicis que contribueixen a la reflexió personal i a la interiorització dels conceptes.

Del 23 de febrer al 13 de març.
De dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 16 a 19 h
Divendres de 9 a 13 h

Exposició: "Simone de Beauvoir, feminista i escriptora"

A càrrec de l'Institut Català de les Dones (ICD)

Lloc de realització: CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

Activitat gratuïta. Entrada lliure.

Filòsofa i escriptora, Simone de Beauvoir ha estat una de les intel·lectuals més visibles i influents del segle XX. Amb aquesta exposició proposem un trajecte per la vida i l'obra d'una dona que, amb el seu enfrontament a les convencions dominants del seu temps, va provocar debats apassionats que encara avui, a cent anys del seu naixement, generen reflexions i polèmiques.

Inscripcions:

Centre d'Informació i Recursos per a les Dones

Carrer de Blai Parera, 6. Mataró

