

AHALDUNTZERAKO MINDFULNESSA

Amaia Urieta García

Garen bezala maitatzeko asmoz, barrurako bideari ekingo diogu; gure gorputzaz eta arnasaz jabetuko gara.

 Astelehenak, irailak 27 - azaroak 29
16:00-18:00 / 15 €

UNA HABITACIÓN PROPIA: DESCUBRIR NUESTROS SABERES

Kontxi López Soria

Descubriremos y pondremos en valor nuestras experiencias, capacidades y anhelos latentes.

 Astearteak, irailak 28 - abenduak 14
15:00-17:00 / 15 €

TALLER DE COMUNICACIÓN

María Feijoo González

Aprenderemos a comunicar nuestras necesidades de forma asertiva y enriquecedora.

 Martes, 28 septiembre - 30 noviembre
18:00-20:00 / 15 €

SINISMEN MUGATZAILEAK GAINDITUZ, GURE BURUAREN JABETZA HARTU

Aikari Lizaso Aldasoro

Egunerokotasunean sortzen diren oztopoen atzean dauden sinismen mugatzaileak identifikatu eta norbere bidearen burujabe egiteko prozesu batean murgilduko gara.

 Asteazkenak, urriaren 6tik azaroaren 24ra
15:30-17:30 / 15 €

EL PLACER DE ENVEJECER

Pepa Bojó Ballester

Reflexionaremos sobre cómo queremos envejecer y vivir esta etapa con plenitud.

 Miércoles, 29 septiembre - 1 diciembre
18:00-20:00 / 15 €

TENER CARÁCTER

Rebeca Díaz Mardaras

Nos reconciliaremos con nuestro 'carácter' y empezaremos a apreciarlo y respetarlo.

 Jueves, 30 septiembre - 16 diciembre
16:00-18:00 / 20 €

GORPUTZ KONTZIENTZIATIK MUGIMENDU ASKERA

Maidier Oiarzabal Ziganda


Gure gorputzaren mugimendu kontzientea esploratu eta gozatuko dugu.

 Ostiralak, urriak 1 - abenduak 3
17:00-18:30 / 15 €

HARREMAN AFEKTIBOAK HELDUTASUNEAN

Clara Wolfram Pérez

Gure gorputz eta desirarekin konektatuko gara, bizi indarrarekin berriro gozatzeko.

 Ostiralak, urriak 1 - abenduak 10
10:30-12:30 / 15 €

Iraila
Abendua
2021
Septiembre
Diciembre



IZEN-EMATEA / INSCRIPCIÓN

Irailak 6-17 septiembre / 16:00 - 20:00

Emakumeen* Etxea (Nafarroa Kalea, 3)

943 005 136

emakumeen-etxea@zarautz.eus

www.berdintasunazarautz.wordpress.com

Emakumeentzako JABETZE ESKOLA

Escuela de empoderamiento para mujeres

Antolatzailea:



ZARAUZKO UDALA
Parekidetasun Departamentua

Babeslea:



Gipuzkoako Foru Aldundia
Berdintasun Zuzendaritza Nagusia