

Después del confinamiento se realizó el primer taller al aire libre

En el marco del proyecto “Centro de Día de Mujeres Inmigrantes”, subvencionado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria y el Fondo de Asilo, Migración e Integración, se realizó en Valencia el taller **“Valores igualitarios más allá de la migración”**, un evento organizado por la Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan, al que asistieron mujeres de distintas nacionalidades.

Este espacio realizado al aire libre y dirigido por el área de apoyo psico-social de la Asociación por Ti Mujer, permitió a las mujeres compartir sus experiencias y adquirir herramientas de autocuidado y autogestión, aportando en la construcción de valores igualitarios y el fortalecimiento de la inteligencia emocional de las mujeres migrantes residentes en Valencia.

Puedes ver la **galería de imágenes** un poco más abajo para conocer algunas de las actividades que realizamos, entre las que se destaca la práctica de yoga para profundizar en el reconocimiento de las emociones y el taller de autoestima y empoderamiento, en el que las mujeres reflexionaron sobre sus pensamientos, tanto positivos como negativos, ubicándolos después de una introducción teórico-práctica por parte de la psicóloga, en diversos cubos, clasificándolos en: aquello que “no querían” en sus vidas, lo que “sí querían”, y lo que querían “conservar” (lo tenían y lo querían seguir teniendo).

Las mujeres valoraron muy positivamente el evento, un espacio que es solo el inicio de muchas acciones de las que realizaremos al aire libre para minimizar los riesgos de salud pública tras el estado de alarma por el COVID-19.

[[See image gallery at isadoraduncan.es](https://isadoraduncan.es)]

Artículo original: Después del confinamiento se realizó el primer taller al aire libre [Después del confinamiento se realizó el primer taller al aire libre](#)