

# Taller "Gestión emocional: herramientas de autocuidado y empoderamiento" en Valencia



La Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan con la colaboración de la Asociación Por Ti Mujer, dará inicio el **próximo sábado 20 de mayo** a dos talleres grupales en Valencia. En el primer taller hablaremos sobre la autoestima, el autoconcepto, la inteligencia emocional y el empoderamiento.

En este primer taller abordaremos la parte más teórica de la autogestión emocional, aprendiendo a tener conciencia sobre nuestros pensamientos y emociones, así como nuestro valor como mujeres. También hablaremos sobre la importancia de tener una alta autoestima a la hora de afrontar las adversidades de la vida.

El segundo taller lo dedicaremos a realizar la parte más práctica, facilitando unas dinámicas de Yoga y Danza en la playa, donde aprovecharemos para seguir tejiendo vínculos entre las mujeres asistentes. Al mismo tiempo a través de estas prácticas se profundizará en la conexión interior con una misma y la percepción de emociones a través del contacto directo con el cuerpo. Es importante bajar de la mente al cuerpo para percibir las emociones estancadas y bloqueadas, externalizándolas y descargándolas a través del movimiento consciente.

## ¿Cuándo y dónde?

Los talleres se realizan en dos sesiones:

1. **Sábado 20 de mayo de 2023**, en horario de **10:00 a 14:00 horas**.  
En la Calle Alfonso de Córdoba, 12 bajo en Valencia (esquina Av. de Suecia)
2. **Sábado 27 de mayo de 2023**, en horario de **10:00 a 14:00 horas**.  
Espacio al aire libre en la playa.

## ¿Cómo me apunto?

Para reservar la plaza y recibir certificado, es necesario que rellenes el siguiente formulario: <https://isadoraduncan.es/taller-gestion-emocional/>

Si tienes alguna dificultad para hacerlo, puedes comunicarte por teléfono o whatsapp en el siguiente número: **623192775**

### ¿Es gratuito?

**Sí**, se trata de una actividad organizada en el marco del programa Centro de Prevención y Protección a Mujeres Inmigrantes Víctimas de Violencia de Género, subvencionado por la Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración y el Fondo Social Europeo.

Te recordamos que, como en todas nuestras actividades, brindamos el **servicio de conciliación**, así podrás asistir al taller en compañía de tus hijos e hijas, una compañera se encargará de su cuidado.

Os agradecemos compartir el evento con personas que consideréis interesadas en esta temática.

### ¡Os esperamos!

La entrada **Taller "Gestión emocional: herramientas de autocuidado y empoderamiento" en Valencia** se publicó primero en **Isadora Duncan**.

Artículo original: Taller "Gestión emocional: herramientas de autocuidado y empoderamiento" en Valencia **Taller "Gestión emocional: herramientas de autocuidado y empoderamiento" en Valencia**

Secciones: **FFM Isadora Duncan**