

TALLERS CASA DE LA DONA

DE FEBRER
A MAIG DE 2026

La ment, el cos i l'ànima de les dones:
equilibrem desigualtats

COS

Els malabars del físic

Hipopressius i el mètode 5P

Són tècniques de treball corporal orientades a millorar la postura, tonificar el sòl pelvià i optimitzar la gestió de pressions internes mitjançant respiració i moviments controlats.

👤 Àngela Monfort

🕒 Dimarts, de 15.30 a 16.30 h

€ 15 €

📍 Casa de la Dona

GAP

És una modalitat d'entrenament físic que se centra a treballar i tonificar tres àrees clau del cos: els glutis, els abdominals i les cames, i es combinen amb exercicis de càrdio.

👤 Equip M'activa Gym

🕒 Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.20 h

€ 25 €

📍 M'activa Gym (C/ Polo de Bernabé, 39)

Entrenament integral

És la combinació de moviments que imiten accions quotidianes per a millorar la força, la resistència i la coordinació. Es treballa tot el cos a través dels exercicis de força.

👤 Equip M'activa Gym

🕒 Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.20 h

€ 24 €

📍 M'activa Gym (C/ Polo de Bernabé, 39)

MENT

La consonància dels coneixements

Ceràmica per al benestar: crear,

connectar i cuidar-se

Un espai de ceràmica pensat per a fomentar el benestar emocional a través del contacte amb la terra i la creativitat, perquè cada dona pugui expressar-se, relaxar-se i descobrir el seu ritme acompanyada per altres dones.

👤 Nimia Ceramic

🕒 Dilluns, de 18.30 a 20.00 h

€ 22,50 €

📍 C/ Michalovce, 35

Grup de creixement personal

Un espai segur, lliure de judicis, on poder compartir les teues inquietuds i explorar el teu univers femení. Trobaràs comprensió i força per a connectar amb els teus desitjos. Dona't un respir, connecta amb tu.

👤 Iris Mateu Escrivà

🕒 Dijous de 18.00 a 20.00 h

€ 28 €

📍 Casa de la Dona

ÀNIMA

L'harmonia dels sentits

Mindfulness i psicologia positiva

El *mindfulness* implica la focalització de l'atenció en el moment present. És un mètode per aconseguir l'atenció plena ací i ara. La psicologia positiva s'enfoca en les fortaleces i emocions positives.

👤 Olga Sanz Cubero

🕒 Grup 1: dimecres matí, de 10.00 a 11.30 h

Grup 2: dijous vesprada, de 16.00 a 17.30 h

€ 22,50 € (matins) | 21 € (vesprada)

📍 Casa de la Dona

Bollywood fusió

És un estil vibrant que combina moviments tradicionals de l'Índia amb influències modernes com el *pop* i el *hip-hop*.

👤 Johana Gómez

🕒 Grup 1: dilluns matí, de 10.00 a 11.00 h

Grup 2: dilluns vesprada, de 16.00 a 17.00 h

€ 15 €

📍 Casa de la Dona

Inscripció

Del 10 al 18 de gener (ambdós inclosos)
Presencial: Casa de la Dona, de 9.00 a 13.00 hores
En línia: Empleneu el formulari (web municipal) i envieu-lo a casadona@vila-real.es

Publicació llista

19 de gener -preferència persones empadronades a la ciutat
En el web de l'Ajuntament de Vila-real i a la Casa de la Dona

Període de pagament i matrícula

Del 20 al 27 de gener (ambdós inclosos) -màxim dos tallers, excepte si hi ha vacants-
Presencial: a la Casa de la Dona, de 9.00 a 13.00 hores
En línia: Podeu sol·licitar-lo en casadona@vila-real.es

Període per a cobrir vacants

A partir del 28 de gener -s'obri de nou la inscripció i la matrícula-

📍 C/ Santa Sofia, 2 • Vila-real

☎ 964 547 160

✉ casadona@vila-real.es

📷 [igualtatvila](https://www.instagram.com/igualtatvila)

📺 Regidoria d'Igualtat Vila-real

