

TALLERS CASA DE LA DONA**La ment, el cos i l'ànima de les dones: equilibrant desigualtats**

Octubre, novembre, desembre de 2026 i gener de 2027

LA CONSONÀNCIA DELS CONEIXEMENTS: LA MENT**TALLER: CONSCIÈNCIA A TRAVÉS DEL MOVIMENT (EDUCACIÓ SOMÀTICA)**

Es tracta de percebre el cos íntegrament; a través de processos de moviment ajudem a flexibilitzar articulacions, alleujar dolors i a desenvolupar moviments quotidians més harmònics. El terme soma es refereix a la totalitat de l'experiència viscuda per la persona que inclou aspectes emocionals i espirituals de l'ésser. **Necessari:** roba còmoda i sense calçat.

- **Docent:** Olga Sanz Cubero
- **Horari:** dimecres de 10.00 a 11.30 h (21 d'octubre de 2026 a 27 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 19,50 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

TALLER: DANSA ORIENTAL

La dansa oriental és una forma de dansa tradicional, de les més antigues del món, que té les seues arrels a les regions de l'Orient Mitjà i el nord d'Àfrica. Es caracteritza per moviments fluidos i sensuals de malucs, abdomen i tors, que són el centre de l'expressió en aquest tipus de dansa. **Necessari:** roba còmoda i mocador (o mantó), sense calçat.

- **Docent:** Johana Gómez
- **Horari (dos grups):**
 - Grup 1: dilluns de 10.00 a 11.00 h (19 d'octubre de 2026 a 25 de gener de 2027)
 - Grup 2: dilluns de 15.30 a 16.30 h (19 d'octubre de 2026 a 25 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 13,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

TALLER: CERÀMICA EN PRESENT: CREAR, SENTIR I GAUDIR

Un espai per a connectar amb el moment present a través de l'argila i el treball amb les mans. Modelar ens convida a baixar el ritme, gaudir del procés i crear sense buscar la perfecció. Un taller per a explorar la creativitat, reforçar la confiança i l'autoestima i dedicar-nos un temps de calma, presència i benestar.

- **Docent:** Noelia, Nimia Ceramic
- **Horari (dos grups):**
 - Grup 1: dilluns de 18.30 a 20.00 h (19 d'octubre de 2026 a 25 de gener de 2027)
 - Grup 2: dijous d'11.00 a 12.30 h (22 d'octubre de 2026 a 28 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 10
- **Preu taller:** 19,50 €
- **Ubicació:** C/ Michalovce, 35 (Nimia Ceramic)

ELS MALABARS DEL FÍSIC: EL COS

TALLER: CONNEXIÓ COS, ABDOMEN I SÒL PELVIÀ

Un espai dirigit a dones en les diferents etapes de la vida, en el qual aprendrem a conèixer i connectar amb el nostre cos a través de la consciència corporal, la propiocepció i el treball conjunt de la musculatura abdominal i el sòl pelvià. A través d'exercicis de percepció, respiració, moviment i hipopressius, buscarem millorar el control i el coneixement de la pròpia musculatura, per a afavorir el benestar, l'autonomia i la qualitat de vida. Un taller pràctic que convida a parar, escoltar el cos i adquirir ferramentes per a incorporar l'autocura i el moviment conscient en el dia a dia. **Necessari:** roba còmoda i sense calçat.

- **Docent:** Àngela Monfort
- **Horari:** dijous de 9.15 a 10.15 h (22 d'octubre de 2026 a 28 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 13,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

TALLER: ENTRENAMENT DINÀMIC

L'entrenament dinàmic és la combinació de moviments que imiten accions quotidianes per a millorar la força, la resistència i la coordinació. La seua riquesa i varietat d'exercicis fan d'aquest una excel·lent ferramenta per a preparar l'aspecte físic específicament per a la nostra activitat esportiva favorita. **Necessari:** roba i calçat esportiu, i tovallola.

- **Docent:** Equip de M'activa Gym
- **Horari:** dimecres i divendres, de 10.30 a 11.20 h (21 d'octubre de 2026 a 29 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 22,00 €
- **Ubicació:** c/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

TALLER: GIMNÀSTICA POSTURAL

Classe enfocada a millorar la postura, la mobilitat, la força del core i la flexibilitat mitjançant exercicis controlats i de baix impacte. Ideal per a enfortir el cos, prevenir molèsties i augmentar el benestar físic. **Necessari:** roba i calçat esportiu, i tovallola.

- **Docent:** Equip de M'activa Gym
- **Horari:** dimarts i dijous, de 10.30 a 11.20 h (20 d'octubre de 2026 a 28 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 21,00 €
- **Ubicació:** c/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

L'HARMONIA DELS SENTITS: L'ÀNIMA**TALLER: TEATRE TERAPÈUTIC**

Un espai d'exploració on *assajar la vida* i poder incorporar noves ferramentes en el dia a dia. Jugar amb personatges de ficció ens aporta altres maneres d'actuar que no solem practicar en la vida quotidiana. La participant trobarà dinàmiques corporals i expressives, que li ofereixen la possibilitat de practicar l'atenció plena en el moment present. Contacte amb el món emocional, cultiu de l'acte-observació i escolta a les pròpies necessitats; i una major connexió corporal i calma mental, per a recuperar vitalitat, confiança i capacitat d'expressió espontània i creativa.

Necessari: roba còmoda i sense calçat.

- **Docent:** Iris Mateu Escrivà
- **Horari:** dimecres de 16.00 a 18.00 h (21 d'octubre de 2026 a 27 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 15
- **Preu taller:** 26,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

TALLER: ESCRIPTURA TERAPÈUTICA

Dinàmiques d'escriptura creativa i terapèutica. Els seus principals beneficis són calmar la ment, millorar l'autoestima, cultivar la creativitat, i explorar el plaer disponible en el moment present.

Necessari: llibreta

- **Docent:** Iris Mateu Escrivà
- **Horari:** dijous de 18.00 a 19.30 h (22 d'octubre de 2026 a 28 de gener de 2027)
- **Núm. places:** 12
- **Preu taller:** 21,00 €
- **Ubicació:** Casa de la Dona (c/ Santa Sofia, 2)

INSCRIPCIÓ I MATRÍCULACALENDARI:

Període d'inscripció	Del 23 al 29 de setembre (els dos inclosos)
Publicació de llista	2 d'octubre. Preferència empadronades
Període de matrícula (i pagament)	Del 5 al 8 d'octubre (els dos inclosos) Màxim 2 tallers, excepte que hi haja places vacants
Període per a cobrir places vacants (de llistes d'espera)	A partir del 13 d'octubre (s'obri de nou inscripció i matrícula, només per a tallers amb vacants)
Inici de tallers	A partir del 19 d'octubre

INSCRIPCIÓ DELS TALLERS:

La inscripció es pot realitzar en tots els tallers oferits. El període d'inscripció serà del **23 al 29 de setembre (els dos inclosos)** i podrà realitzar-se de les formes següents:

- **Presencial:** a la Casa de la Dona, de 10.00 a 13.00 h (caps de setmana tancat).
- **Correu electrònic:** cal descarregar el formulari d'inscripció disponible en el web de l'Ajuntament de Vila-real, en Àrees > Igualtat > Activitats. El formulari **estarà disponible a partir de les 10.00 h del dia 23 de setembre**. El formulari haurà d'estar correctament emplenat i firmat. En cas contrari, es retornarà per a la seua correcció. Una vegada emplenat, s'ha d'enviar a casadona@vila-real.es i indicar en l'assumpte Tallers.

Important: Es realitzarà un **sorteig públic el dia 29 de setembre** a les 12.00 h a la Casa de la Dona, en el qual s'extraurà a l'atzar una lletra. A partir de la lletra seleccionada, s'atorgaran les places seguint l'ordre alfabètic del primer cognom. La lletra seleccionada per sorteig només s'usarà per a aquelles activitats en les quals el nombre d'inscripcions supere el nombre de places disponibles.

PUBLICACIÓ DE LLISTES:

Les llistes de persones admeses i d'espera, així com de les possibles vacants, es publicaran el **dia 2 d'octubre** en el web de l'Ajuntament de Vila-real (en: Àrees > Igualtat > Activitats). Així mateix, podran consultar-se presencialment a la Casa de la Dona. La formació de les llistes serà:

- Tallers complets (amb més dones que places): per ordre de lletra i preferència **empadronades**.
- Tallers no complets: per ordre d'inscripció.

MATRÍCULA DELS TALLERS:

Les dones que figuren en les llistes d'admeses podran matricular-se en un **màxim de dos tallers**. No obstant això, durant el període de matriculació, podran matricular-se en més tallers sempre que queden places disponibles, en aquells tallers que no hagen completat el seu aforament. El període de **matriculació serà del 5 al 8 d'octubre (els dos inclosos)** i podrà realitzar-se de les formes següents:

- **Presencial:** a la Casa de la Dona, **de 10.00 a 13.00 h**

- **Correu electrònic:** es podrà sol·licitar per correu casadona@vila-real.es la matrícula i l'enviament de la carta del pagament.

Aquelles dones que, dins del termini establert per a la matriculació, no hagen formalitzat la matrícula i realitzat el pagament corresponent, s'entendrà que **renuncien** a la plaça assignada.

VACANTS, INICI DE CLASSES I INFORMACIÓ ADDICIONAL

Una vegada finalitzat el període de matriculació, s'avisarà a les persones integrants de la **llista d'espera**, únicament en cas que s'hagen produït vacants durant aquest període.

Així mateix, en aquells tallers en els quals **no s'hagen cobert totes les places disponibles**, s'obrirà novament el període d'inscripció i matriculació amb la finalitat de completar l'aforament.

Els tallers començaran la **setmana del 19 d'octubre**.

Per a garantir el desenvolupament dels tallers, serà necessari comptar amb un mínim de 8 dones matriculades.

Els horaris dels tallers podran modificar-se segons les necessitats i criteri de la Casa de la Dona. Qualsevol modificació serà comunicada prèviament a les alumnes matriculades.

TARIFES REDUÏDES/BONIFICACIONS:

Bonificacions (imprescindible acreditar) (BOP 89, 26/07/2012):

- **Tarifa reduïda del 50 %** sobre el preu del taller:
 - Major de 65 anysvi
 - Titular de carnet jove
 - Pensió viudetat, orfandat o no contributiva
 - Situació de desocupació més de 2 anys
 - Minusvalidesa de grau igual o superior al 33 %
 - Família nombrosa
- **Exempció de la tarifa:**
 - Víctimes de violència de gènere
 - Persones inscrites en programes de Serveis Socials

www.vila-real.es (Igualtat)

Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2, Vila-real

964 547 160

casadona@vila-real.es



@igualtatvila



Regidoria d'Igualtat Vila-real