

**TALLERES "CASA DONA". La mente, el cuerpo y el alma de las mujeres:
equilibrando desigualdades**

- Octubre, noviembre, diciembre 2026 y enero 2027 -

LA CONSONANCIA DE LOS CONOCIMIENTOS: LA MENTE**TALLER: CONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO (EDUCACIÓN SOMÁTICA)**

Se trata de percibir el cuerpo en su totalidad; a través de procesos de movimiento ayudamos a flexibilizar articulaciones, aliviar dolores y a desarrollar movimientos cotidianos más armónicos. El término soma se refiere a la totalidad de la experiencia vivida por la persona que incluye aspectos emocionales y espirituales del Ser. **Necesario:** ropa cómodo y sin calzado.

- **Docente:** Olga Sanz Cubero
- **Horario:** miércoles de 10.00 a 11.30 h (21 de octubre 2026 a 27 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 19,50 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (C/ Santa Sofía, n. 2)

TALLER: DANZA ORIENTAL

La danza oriental es una forma de danza tradicional, de las más antiguas del mundo, que tiene sus raíces en las regiones del Medio Oriente y el norte de África. Se caracteriza por movimientos fluidos y sensuales de caderas, abdomen y torso, que son el centro de la expresión en este tipo de danza. **Necesario:** ropa cómoda y pañuelo (o mantón), sin calzado.

- **Docente:** Johana Gómez
- **Horario (dos grupos):**
 - Grupo 1: lunes de 10.00 a 11.00 h (19 de octubre 2026 a 25 de enero 2027)
 - Grupo 2: lunes de 15.30 a 16.30 h (19 de octubre 2026 a 25 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 13,00 €
- **Ubicación:** Casa de la Dona (C/ Santa Sofía, n. 2)

TALLER: CERÁMICA EN PRESENTE: CREAR, SENTIR Y DISFRUTAR

Un espacio para conectar con el momento presente a través de la arcilla y el trabajo con las manos. Modelar nos invita a bajar el ritmo, disfrutar del proceso y crear sin buscar la perfección. Un taller para explorar la creatividad, reforzar la confianza y la autoestima y dedicarnos un tiempo de calma, presencia y bienestar.

- **Docente:** Noelia, Nimia Ceramic
- **Horario (dos grupos):**
 - Grupo 1: lunes de 18.30 a 20.00 h (19 de octubre 2026 a 25 de enero 2027)
 - Grupo 2: jueves de 11.00 a 12.30 h (22 de octubre 2026 a 28 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 10
- **Precio taller:** 19,50 €
- **Ubicación:** C/ Michalovce, 35 (nimia ceramic)

LOS MALABARES DE LO FÍSICO: EL CUERPO

TALLER: CONEXIÓN CUERPO, ABDOMEN Y SUELO PÉLVICO

Un espacio dirigido a mujeres en las diferentes etapas de la vida, en el que aprenderemos a conocer y conectar con nuestro cuerpo a través de la conciencia corporal, la propiocepción y el trabajo conjunto de la musculatura abdominal y el suelo pélvico. A través de ejercicios de percepción, respiración, movimiento e hipopresivos, buscaremos mejorar el control y el conocimiento de la propia musculatura, favoreciendo el bienestar, la autonomía y la calidad de vida. Un taller práctico que invita a parar, escuchar el cuerpo y adquirir herramientas para incorporar el autocuidado y el movimiento consciente en el día a día. **Necesario:** ropa cómodo y sin calzado.

- **Docente:** Ángela Monfort
- **Horario:** jueves de 9.15 a 10.15 h (22 de octubre 2026 a 28 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 13,00€
- **Ubicación:** Casa de la Dona (C/ Santa Sofía, n. 2)

TALLER: ENTRENAMIENTO DINÁMICO

El entrenamiento dinámico es la combinación de movimientos que imitan acciones cotidianas para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación. Su riqueza y variedad de ejercicios hacen de él una excelente herramienta para preparar el aspecto físico específicamente para nuestra actividad deportiva favorita. **Necesario:** ropa y calzado deportivo, y toalla.

- **Docente:** Equipo de M'activa Gym
- **Horario:** miércoles y viernes, de 10.30 a 11.20 h (21 de octubre 2026 a 29 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 22,00€
- **Ubicación:** C/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

TALLER: GIMNASIA POSTURAL

Clase enfocada en mejorar la postura, la movilidad, la fuerza del core y la flexibilidad mediante ejercicios controlados y de bajo impacto. Ideal para fortalecer el cuerpo, prevenir molestias y aumentar el bienestar físico. **Necesario:** ropa y calzado deportivo, y toalla.

- **Docente:** Equipo de M'activa Gym
- **Horario:** martes y jueves, de 10.30 a 11.20 h (20 de octubre 2026 a 28 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 21,00€
- **Ubicación:** C/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

LA ARMONÍA DE LOS SENTIDOS: EL ALMA**TALLER: TEATRO TERAPEUTICO**

Un espacio de exploración donde “experimentar la vida” y poder incorporar nuevas herramientas en el día a día. Jugar con personajes de ficción nos aporta otras maneras de actuar que no solemos practicar en la vida cotidiana. La participante encontrará dinámicas corporales y expresivas, que le ofrecen la posibilidad de practicar la atención plena en el momento presente. Contacto con el mundo emocional, cultivo del auto-observación y escucha a las propias necesidades; y una mayor conexión corporal y calma mental, recuperando vitalidad, confianza y capacidad de expresión espontánea y creativa. **Necesario:** ropa cómoda y sin calzado.

- **Docente:** Iris Mateu Escrivà
- **Horario:** miércoles de 16.00 a 18.00 h (21 octubre 2026 a 27 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 26,00€
- **Ubicación:** Casa de la Dona (C/ Santa Sofía, n. 2)

TALLER: ESCRITURA TERAPEUTICA

Dinámicas de escritura creativa y terapéutica. Sus principales beneficios son los de calmar la mente, mejorar la autoestima, cultivar la creatividad, y explorar el placer disponible en el momento presente. **Necesario:** libreta

- **Docente:** Iris Mateu Escrivà
- **Horario:** jueves de 18.00 a 19.30 h (22 de octubre 2026 a 28 de enero 2027)
- **N.º Plazas:** 12
- **Precio taller:** 21,00€
- **Ubicación:** Casa de la Dona (C/ Santa Sofía, n. 2)

INSCRIPCIÓN Y MATRICULA

CALENDARIO:

Periodo de inscripción	Del 23 al 29 de septiembre (ambos incluidos)
Publicación de lista	2 octubre. Preferencia empadronadas
Periodo de matricula (y pago)	Del 5 al 8 de octubre (ambos incluido) Máximo 2 talleres, excepto que hayan plazas vacantes
Periodo para cubrir plazas vacantes (de listas de espera)	A partir del 13 de octubre (se abre de nuevo inscripción y matricula, solo para talleres con vacantes)
Inicio de talleres	A partir del 19 de octubre

INSCRIPCIÓN DE LOS TALLERES:

La inscripción puede realizarse a todos los talleres ofertados. El periodo de inscripción será del **23 al 29 de septiembre (ambos incluidos)** y podrá realizarse de las siguientes formas:

- **Presencial:** en la Casa de la Dona, de **10.00 a 13.00 h** (fines de semana cerrado).
- **Mail:** descargando el "Formulario de inscripción" disponible en la web del Ayuntamiento de Vila-real, en *Áreas > Igualdad > Actividades*. El formulario estará **disponible a partir de las 10.00 h del día 23 de septiembre**. El formulario deberá estar correctamente cumplimentado y firmado. En caso contrario, se devolverá para su corrección. Una vez cumplimentado, se enviarse a casadona@vila-real.es, indicando en el asunto «Talleres».

Importante: Se realizará un **sorteo público el día 29 de septiembre** a las 12:00 h en la Casa de la Dona, en el que se extraerá al azar una letra. A partir de la letra seleccionada, se irán otorgando las plazas siguiendo el orden alfabético del primer apellido. La letra seleccionada por sorteo solo se usará para aquellas actividades en las que el número de inscripciones supere el número de plazas disponibles.

PUBLICACIÓN DE LISTAS:

Las listas de personas admitidas y de espera, así como de las posibles vacantes, se publicarán el **día 2 de octubre** en la web del Ayuntamiento de Vila-real (en: *Áreas > Igualdad > Actividades*). Asimismo, podrán consultarse presencialmente en la Casa de la Dona. La formación de las listas será:

- Talleres completos (con más mujeres que plazas): por orden de letra y preferencia **empadronadas**.
- Talleres no completos: por orden de inscripción.

MATRICULA DE LOS TALLERES:

Las mujeres que figuren en las listas de admitidas podrán matricularse en un **máximo de dos talleres**. No obstante, durante el periodo de matriculación, podrán matricularse en más talleres siempre que queden plazas disponibles, en aquellos talleres que no hayan completado su aforo. El periodo de **matriculación será del 5 al 8 de octubre (ambos incluidos)** y podrá realizarse de las siguientes formas:

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

- **Mail:** se podrá solicitar por mail casadona@vila-real.es la matrícula y el envío de la carta del pago.

Aquellas mujeres que, dentro del plazo establecido para la matriculación, no hayan formalizado la matrícula y realizado el pago correspondiente, se entenderá que **renuncian** a la plaza asignada.

VACANTES, INICIO DE CLASES, E INFORMACIÓN ADICIONAL

Una vez finalizado el periodo de matriculación, se avisará a las personas integrantes de la **lista de espera**, únicamente en caso de que se hayan producido vacantes durante dicho periodo.

Asimismo, en aquellos talleres en los que **no se hayan cubierto todas las plazas disponibles**, se abrirá nuevamente el periodo de inscripción y matriculación con el fin de completar el aforo.

Los talleres comenzarán la **semana del 19 de octubre**.

Para garantizar el desarrollo de los talleres, será necesario contar con un mínimo de 8 mujeres matriculadas.

Los horarios de los talleres podrán modificarse según las necesidades y criterio de la Casa de la Dona. Cualquier modificación será comunicada previamente a las alumnas matriculadas.

TARIFAS REDUCIDAS/BONIFICACIONES:

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

- Tarifa reducida del 50% sobre le precio del taller:
 - Mayor de 65 años;
 - Titular de carnet *jove*
 - Pensión viudedad, orfandad o no contributiva
 - Situación de desempleo mas de 2 años
 - Minusvalía de grado igual o superior al 33%
 - Familia numerosas
- Exención de la tarifa:
 - Víctimas de violencia de género
 - Personas inscritas en programas de Servicios sociales

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