

IKASTAROAK EMAKUMEENTZAT CURSOS PARA MUJERES

FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

Prebenitu eta zure gorputzaz jabetu.

Prevenir y tomar conciencia del cuerpo.

EGUNA/ DÍA: astelehena/ lunes
ORDUA/ HORA: 15:00 - 17:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 9 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 11 junio

COMPETENCIAS PARA EL EMPODERAMIENTO PERSONAL Y SOCIAL

Zure bizitzaren ardatza izaten ikasi.

Aprender a situarte en el centro de tu vida.

EGUNA/ DÍA: asteartea/ martes
ORDUA/ HORA: 18:00 - 20:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 10 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 12 junio

MUJERES QUE ESCRIBEN EN PEQUEÑO Y SUEÑAN EN GRANDE

Hitzekin gozatu eta mikroipuinak idatzi.

Escritura breve y microrrelatos con perspectiva de género.

EGUNA/ DÍA: osteguna/ jueves
ORDUA/ HORA: 18:00 - 20:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 12 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 14 junio

MUJERES DE AQUÍ Y DE ALLÁ: RETOS PARA LA IGUALDAD

Kultura anitzeko espazioa mundu justuago bat izateko.

Un espacio multicultural para un mundo más justo.

EGUNA/ DÍA: asteartea/ martes
ORDUA/ HORA: 10:00 - 11:30
HASIERA/ INICIO: apirilak 10 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 12 junio

EMAKUME, ZEU ZARA ARDATZA MUJER, TÚ ERES EL CENTRO

AMAR CON LOS OJOS ABIERTOS

Hitzekin gozatu eta mikroipuinak idatzi.

La libertad y el respeto en las relaciones.

EGUNA/ DÍA: astelehena/ lunes
ORDUA/ HORA: 18:00 - 20:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 9 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 11 junio

MI QUERIDA LITERATURA: UNA MIRADA CIRCULAR

Literatura berdintasunerako eta ahalduntzerako.

Literatura para la igualdad y el empoderamiento.

EGUNA/ DÍA: asteazkena/ miércoles
ORDUA/ HORA: 18:00 - 20:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 11 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 13 junio

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Emozioak eraldatu aliatu bihurtzeko.

Transformar las emociones en un aliado vital.

EGUNA/ DÍA: osteguna/ jueves
ORDUA/ HORA: 10:00 - 11:30 / 18:00 - 19:30
HASIERA/ INICIO: apirilak 12 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 14 junio

IKASTARO BIKOITZA: Goizez edo arratsaldez
CURSO DOBLE: De mañana o de tarde

BIENESTAR PSICOSOCIAL Y AUTOESTIMA

Egonezina atzeman eta ondo sentitzen ikasi.

Detectar el malestar y aprender a sentirse bien.

A) AUKERA/ OPCIÓN:

EGUNA/ DÍA: asteartea/ martes
ORDUA/ HORA: 18:00 - 20:00

B) AUKERA/ OPCIÓN:

EGUNA/ DÍA: osteguna/ jueves
ORDUA/ HORA: 10:00 - 12:00
HASIERA/ INICIO: apirilak 12 abril
AMAIERA/ FIN: ekainak 14 junio

ESKARI GEHIEN JASOTZEN DUEN AUKERA EGINGO DA.
SE REALIZARÁ LA OPCIÓN MÁS DEMANDADA.

IZENA EMATEKO EPEA: APIRILAREN 3ra ARTE
PLAZO DE INSCRIPCIÓN: HASTA EL 3 DE ABRIL

INFORMAZIOA IZENA EMATEAN • INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Berdintasun zerbitzua. mujer-igualdad@santurtzi.eus
Murrieta etor. 22, solairu artekoa, 11. Tel.: 944 833 566 y 944 205 800 (Luz.864)
Emaguzu zure helbide elektronikoa eta informazioa bidaliko dizugu!

Servicio de Igualdad. mujer-igualdad@santurtzi.eus
Avda. Murrieta, 22, entreplanta puerta 11. Tfños.: 944 833 566 y 944 205 800 (Ext.864)
¡Danos tu correo electrónico y te mantendremos informada!

PREZIOA: 6€ kurtzoko
PRECIO: 6€ cada curso

