

# OBRADOIRO: AUTOCOÑECEMENTO PARA O CAMBIO

TAREIXA LEDO REGAL

2 e 3 de Xullo, de 17:00 a 21:00

CASA DA CULTURA (inscrición requerida)



MULLERES EN ACCIÓN



O obradoiro de Autocoñecemento para o cambio é unha experiencia grupal na que cada muller vai descubriendo e experimentando por si mesma, desde a súa propia vida. É, polo tanto, un espazo fundamentalmente vivencial, con exercicios moi sinxelos que se van complementando con algunha explicación teórica para dar claves de comprensión.

O obradoiro é un espazo seguro no que cada muller re-aprende a sentirse ben na súa pel, feliz e en paz coa súa vida. Favorece un proceso de reencontro de cada unha consigo mesma, co seu corpo, coas súas emocións, coa súa historia:

Aprendemos a coñecer o propio corpo e a conectar coas nosas sensacións físicas, descifrando a linguaxe corporal.

Traballamos para escoitar as propias emocións, para transformar as emocións negativas e aprender a manexar mellor a autonomía persoal.

Analizamos que comportamentos nos transmitiron como mulleres e cales son as que me conveñen para vivir con saúde.

# XIV XORNADAS MULLERES EN ACCIÓN

O TREN DA LIBERDADE

Sábado, 05 Xullo 2014 20:00

SALÓN DE ACTOS DO CONCELLO DE CANGAS



MULLERES EN ACCIÓN



## O TREN DA LIBERDADE

Da idea á acción.

## BEGOÑA PIÑERO HEVIA e PILAR FERNÁNDEZ GARCÍA

Representantes da Tertulia Feminista Les Comadres & Mujeres por la Igualdad de Barrados.

## YO DECIDO: O DOCUMENTAL

Presentación e preestrea mundial.

## CHELO LOUREIRO

Delegada en Galicia de CIMA, Mulleres cineastas e do audiovisual e Produtora executiva de Abano Producións S.L.



MULLERES EN ACCIÓN

## PREMIO MULLERES EN ACCIÓN

Sábado, 05 Xullo 2014 22:30

AUDITORIO MUNICIPAL



asociación  
de mujeres cineastas  
y de medios audiovisuales



### PREMIO MULLERES EN ACCIÓN EX AEQUO A

**Tertulia feminista Les Comadres & Mujeres por la igualdad de Barredos** por ter ideado e organizado EL TREN DE LA LIBERTAD.

**CIMA**, Asociación de mujeres cineastas y de audiovisual, por haber facilitado a realización e produción do documental EL TREN DE LA LIBERTAD, rodado en Madrid e outros puntos de Europa.