escola feminista

da mocidade



novembro 2026
a
maio 2027

Dirixida á mocidade entre 15 e 35 anos.
As solicitudes de persoas maiores desa idade serán tidas en conta mais non terán preferencia, accedendo no caso de quedaren prazas vacantes e por orde de solicitude.

INSCRICIÓNS a través de formulario en
http://apuntate.pontevedra.gal

2 períodos de inscrición:
- Actividades de 2026: a partir do 2 de novembro
- Actividades de 2027: a partir do 10 de xaneiro

O CÍRCULO

Espazo seguro para o encontro, a xestión emocional e o autocoidado. Un lugar para ser simplemente ti.

Reunións cada 15 días, non é preciso asistir a todos os encontros.

DATAS:martes alternos dende o 10 de novembro 2026 ata maio 2027.
HORARIO:18.30-20.30h
FACILITA: Vicky Estévez, promotora de igualdade de ATIXEGA (Asoc. Técnicas de Igualdade)



A REBELDÍA DOS ESTEREOTIPOS:
curso de teatro e danza

A interpretación e o baile nunha contorna de sororidade, coidado e escoita. A través da ficción dramática e da expresión corporal, atoparás a túa propia voz, potenciarás a autoestima e colaborarás a tecer unha rede de apoio onde o xogo substitúe ao xuízo.

Unha proposta transformadora que utiliza as artes escénicas como ferramenta de empoderamento.

DATAS:sábados 14, 21 novembro, 5 e 12 decembro 2026.
HORARIO:10.00-14.00h
FACILITA: Sandra Gade. Compañía galego-andaluza LaGriot´te
https://www.lagriotte.es

ESCRITURA EXPRESIVA

A escritura expresiva tende pontes entre o pensamento e as emocións, entre o racional e o intuitivo. Axuda a dar voz e reforzar o discurso das voces excluídas a nivel social e individual.

Todo un mundo interior dialogante que se reflicte na maneira de relacionarnos co mundo.

DATAS:luns 16, 23, 30 novembro e 7 decembro 2026.
HORARIO:17.00-19.00h
FACILITA: Marisé Barreiro, escritora e filóloga
https://escribientes.es

OBRADOIROS DE AUTOCOIDADO, AUTOESTIMA E EMPODERAMENTO

Encontros prácticos, vivenciais para crear un espazo onde parar, escoitarnos, conectar co noso corpo e preguntarnos que necesitamos e que desexamos.

DATAS: 17 novembro, 1 decembro, 2 e 16 febreiro

- 17 novembro: *obradoiro de autocoidado: quérome? Cóidome?*
- 1 decembro: *obradoiro de ikigay: que quero? Que desexo?*
- 2 febreiro: *obradoiro de aromaterapia: os sentidos. Aceites esenciais para a ansiedade e o estrés.*
- 16 febreiro: *obradoiro de mandalas: expresar sen necesidade de explicar. Colocarme no centro da miña vida.*

HORARIO: 17.00-19.30h
FACILITA: Rita de la Iglesia, Medicina Integrativa.
https://ritadelaiglesia.com

AUTODEFENSA FÍSICO-EMOCIONAL E EMPODERAMENTO

Autodefensa física e relaxación consciente.
Recoñecer a importancia do empoderamento feminino, da prevención e do autocoidado.

Desafogamento emocional e transformación de emocións.

DATAS:sábados 27 febreiro, 6, 13 e 20 marzo 2027.
HORARIO:10.00-14.00h
FACILITA: Sensei Jatsume, defensa persoal física e emocional.
@elcaminodelsakura

ARTETERAPIA: autocoidado profundo e potencia creadora

Descobre o autocoidado profundo a través de experiencias artísticas e reflexivas.

Facilita a xestión emocional consciente e constrúe un benestar sostible, fortalece a túa resiliencia e autoestima a través da expresión corporal e a conexión sonora.

DATAS:sábados 3, 10, 17, 24 abril 2027.
HORARIO:10.00-14.00h
FACILITA: Reina D´Hoore.
https://reinadhoore.com

ZENTANGLE: empoderamento artístico a través da arte, a creatividade e a meditación.

Con Zentangle trazo a trazo todo é posible. Cando a mente está en calma e nos atopamos nunha contorna segura, favorécese o empoderamento como persoa e como artista.

Unha ferramenta para vivir no presente, meditar de xeito creativo e respirar debuxando. O universo de Hilma Klint e Maruja Mallo.

DATAS:luns 1, 8, 15, 22 febreiro, 1, 8, 15, 29 marzo 2027.
HORARIO:17.00-19.00h
FACILITA: Elisabet Hillerud.
https://zengoala.com
@zengoala

Maritza Berttolini





INFORMACIÓN

Oficina de Xuventude

de 9.00 a 14.00 na Casa da Luz
praza da Verdura s/n,1º andar

tel.986 100 185
extensión 7491 e 7492

xuventude@pontevedra.gal

@xuventude

Concello
de Pontevedra







