

CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2026

OBRADOIRO “CONCIENCIA E PODER FEMININO”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos que desexen comprender as súas feridas emocionais, mellorar a relación consigo mesma e coas demais persoas e reconectar coa súa forza interior, a súa intención e a súa autenticidade.
- **Formadora:** Laura Rodríguez Viéitez, psicóloga e axente de igualdade.
- **Obxectivos:**
 - Tomar conciencia das feridas emocionais e dos patróns repetidos.
 - Deixar de vivir desde o medo, a complacencia ou a autoesixencia.
 - Aprender a poñer límites saudables e a priorizarse sen culpa.
 - Reconectar coa intuición, co corpo e coa autenticidade.
 - Transformar a dor en poder persoal.
- **Descrición:** desde un enfoque feminista, comprensivo e respectuoso, percorrерemos xuntas un camiño cara o empoderamento feminino que nos leve a ser unha muller máis consciente, libre e conectada consigo mesma.
- **Contidos:**
 - Identificación das feridas emocionais e expresión emocional consciente.
 - Detección de patróns relacionais e condutas de autoesixencia.
 - Construción dunha voz interna amorosa.
 - Establecemento de límites e saída da culpa.
 - Conciencia corporal: o corpo como memoria.
 - Soltar mandatos de xénero e reconectar co noso instinto.
 - Integración na vida diaria: elixirse sen medo.
- **Duración:** 24 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** os luns, desde o 2 de novembro ata o 21 de decembro de 17:30 a 20:30.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2026

OBRADOIRO “TEATRO CÓMICO: RIR PARA RESISTIR”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos que queiran explorar a súa creatividade, divertirse e descubrir o teatro cómico. Non é necesaria experiencia previa en teatro.
- **Formadora:** Arantxa Treus. Cómica, actriz e mestra de cerimoniais.
- **Obxectivos:**
 - Perder o medo ao ridículo, a relativizar erros. O obxectivo non é “facelo ben”, senón xogar, probar, equivocarse e rirnos xuntas.
 - Fomentar a expresión artística e o empoderamento de mulleres a través do teatro cómico.
 - Potenciar a creatividade, a autoestima e a voz propia.
 - Crear material escénico colectivo desde experiencias persoais.
- **Descrición:** obradoiro práctico de creación teatral dirixido a mulleres, centrado no uso do humor e a comedia como ferramentas de expresión, crítica social e empoderamento.
Este curso propón un achegamento vivencial e lúdico á escena, coa comedia como eixo central de traballo e co xogo e a improvisación como ferramentas fundamentais. A través do humor, a risa e a experimentación, exploraremos o corpo, a voz e a expresión emocional nun ambiente seguro e libre de xuízo.
O proceso culmina cunha mostra escénica colectiva creada polas participantes a partir das súas propias experiencias e miradas.
- **Contidos:**
 - A improvisación cómica.
 - Dinámicas de desinhibición e escoita.
 - Dinámicas de xogo teatral e improvisación.
 - Ferramentas cómicas: ironía, esaxeración, inversión de roles.
 - A espontaneidade, a creatividade e a confianza.
 - O gag: ritmo, pausa e sorpresa.
 - Transformar vivencias en material escénico.
- **Duración:** 26 horas en 13 sesións.
- **Calendario:** os xoves, desde o 24 de setembro ata o 17 de decembro de 18:00 a 20:00.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2026

OBRADOIRO DE CANTO PARA MULLERES “CON VOZ PROPIA”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos ás que lles guste cantar. Non se precisa cantar “ben”.
- **Formadora:** Cristal Méndez Queizán. Mestra de canto moderno, música e arteterapeuta.
- **Obxectivos:**
 - Fomentar o empoderamento e a propia estima.
 - Explorar e liberar os recursos expresivos da voz e do corpo.
 - Incrementar a conciencia e os coñecementos sobre o funcionamento da voz, a respiración e as sensacións, para mellorar a voz e, tamén, a saúde e o benestar.
 - Recoñecer e valorar as posibilidades expresivas de cada voz.
 - Recoñecer recursos persoais empregando o canto e o movemento.
 - Construír novas maneiras de relacionarnos coas demais e con nós mesmas, empregando o canto e o movemento.
 - Aprender a autorregulación do sistema nervioso.
 - Descubrir o potencial das sensacións e das experiencias somáticas.
 - Promover os valores de inclusión, integración e respecto da diversidade.
- **Descrición:** empregando o canto e o movemento, exploraremos a capacidade expresiva e emocional das nosas voces e corpos, para recoñecernos e empoderarnos ao tempo que aprendemos a autorregulación. O canto e o movemento son un medio, non un obxectivo, polo que non é preciso “cantar ben” e basta coa intención de gozar xuntas a través do canto e o movemento.
- **Contidos:**
 - Respiración e control diafragmático.
 - Exercicios vogais.
 - Conciencia do corpo e as súas sensacións.
 - Habilidades expresivas: exploración corporal do son a través do movemento e a danza, improvisación e composición, canto e improvisación coral, canto e improvisación individual e escoita consciente e activa das nosas voces.
- **Metodoloxía:** utilizaranse recursos da música-terapia e da danza-terapia adaptados ás necesidades individuais de todas as participantes, ademais da técnica “experiencia somática” e da “teoría Polivagal” para regular o sistema nervioso. A metodoloxía é participativa e inclusiva, favorecendo o benestar e a integración no grupo así como a creación dun “espazo seguro e respectuoso” para que todas poidan expresarse e experimentar en liberdade.
- **Duración:** 26 horas en 13 sesións.
- **Calendario:** os luns, desde o 21 de setembro ata o 21 de decembro (agás o 12 de outubro) de 18:00 a 20:00.

Inscripción e participación nas actividades

Inscripción previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2026

OBRADOIRO “TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO E REGULACIÓN EMOCIONAL”

- **Destinado a:** mulleres maiores de 18 anos que desexen comprender como a socialización diferencial de xénero inflúe na regulación emocional, na relación co corpo, na xestión dos límites, na construción da identidade, na relación cos coidados e na vivencia da culpa e da autoesixencia.
- **Formadora:** Laura Rodríguez Viéitez, psicóloga e axente de igualdade.
- **Obxectivos:**
 - Identificar os mandatos de xénero interiorizados e os patróns de comportamento asociados ás experiencias vitais.
 - Tomar unha maior conciencia emocional e corporal.
 - Fortalecer a capacidade de escoita das propias necesidades.
 - Favorecer o establecemento de límites saudables como medida de autocoidado.
 - Reducir a autoesixencia e a culpa asociadas ao coidado das demais persoas.
 - Construír unha relación máis integrada e compasiva cunha mesma.
 - Xerar espazos de apoio mutuo e reflexión compartida entre mulleres.
- **Descrición:** desde unha perspectiva de xénero, favoreceranse procesos de conciencia emocional, corporal e relacional dun xeito práctico e aplicado.
- **Contidos:**
 - Psicoeducación desde a perspectiva de xénero: socialización diferencial, roles e mandatos de xénero.
 - Técnicas de regulación emocional e de traballo corporal.
 - Estratexias de autocoidado: límites, autoesixencia e culpa.
 - Exercicios de reflexión individual.
 - Dinámicas grupais, círculos de palabra e encontros vivenciais.
- **Duración:** 24 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** os martes, desde o 3 de novembro ata o 22 de decembro de 17:30 a 20:30 (agás o 8 de decembro).

Inscrición e participación nas actividades

Inscrición previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30



CASA DAS MULLERES DE VIGO

Programa de actividades setembro-decembro 2026

FORMACIÓN EN IGUALDADE PARA PROFESIONAIS DO EIDO EDUCATIVO E SOCIAL

- **Destinado a:** mulleres e homes maiores de idade con perfil profesional nos eidos social e da educación (formal e/ou non formal), tendo preferencia aquelas persoas empadroadas no Concello de Vigo.
- **Formadora:** Raquel Bernárdez Rodal, axente de igualdade.
- **Obxectivo xeral:** proporcionar ao persoal participante coñecementos básicos sobre igualdade de xénero e ferramentas para incorporar a perspectiva de xénero na atención ás persoas e no desempeño das súas funcións profesionais.
- **Obxectivos específicos:**
 - Coñecer os conceptos fundamentais relacionados coa igualdade de xénero.
 - Identificar estereotipos, roles e prexuízos de xénero presentes na sociedade e nos ámbitos profesionais.
 - Comprender as principais desigualdades que afectan a mulleres e homes.
 - Aplicar criterios de comunicación inclusiva e linguaxe non sexista.
 - Favorecer unha atención respectuosa coa diversidade e libre de discriminacións.
 - Promover boas prácticas que contribúan á igualdade de oportunidades no ámbito profesional.
- **Contidos:**
 - Conceptos básicos de igualdade e xénero.
 - Socialización diferenciada, roles e estereotipos de xénero.
 - Perspectiva de xénero e axentes socializadores.
 - Igualdade formal, igualdade real e marco normativo.
 - Coidados, corresponsabilidade e usos do tempo.
 - Violencias machistas e intervención desde os ámbitos sociais.
 - Linguaxe inclusiva e comunicación con perspectiva de xénero.
 - Análise da manófera e o seu impacto na mocidade e na desinformación da violencia de xénero dixital.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** os venres, desde o 16 de outubro ao 18 de decembro de 17:30 a 20:00.
- **Acreditación:** entregárase un diploma acreditativo do aproveitamento do curso. Para poder obtelo, deberáse asistir e ter un aproveitamento do curso de cando menos o 80 %.

Inscrición e participación nas actividades

Inscrición previa (con carácter preferente vía telemática).

Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Vigo (farase a correspondente comprobación).

Grupos con capacidade limitada.

Participación na actividade: condicionada a ter praza confirmada.

Máis información:

Casa das Mulleres
Rúa Romil, 20
986 442 194
casadasmulleres@vigo.org
Luns a venres: 17:30-21:30

Concellería de Igualdade
Praza do Rei 1, 1º andar
986 810 284
ofi.muller@vigo.org
Luns a venres: 9:00-13:30

