

## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 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:** 20 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes, do 3 de febreiro ata o 7 de abril de 17:30 a 19:30

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 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 cerimonias.
- **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:** 20 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** mércores, do 18 de marzo ata o 20 de maio 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 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:** 38 horas en 19 sesións.
- **Calendario:** luns, do 2 febreiro ata o 29 de xuño (agás o 16 de febreiro, o 30 de marzo e o 6 de abril) 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2026

#### OBRADOIRO “FEMINISMO E EMPODERAMENTO: MENOS BULOS E MÁIS HISTORIA”

- **Dirixido a:** mulleres e homes maiores de 18 anos que teñan interese en coñecer, reflexionar e desmontar os mitos e bulos sobre o feminismo e coñecer a realidade.
- **Formadora:** Raquel Bernárdez Rodal, axente de igualdade.
- **Obxectivos:**
  - Desmontar mitos e bulos arredor do feminismo mediante información veraz e contrastada.
  - Achegar unha visión clara e accesible da historia do movemento feminista.
  - Visibilizar o papel das mulleres nas conquistas de dereitos sociais e políticos.
  - Fomentar o pensamento crítico fronte aos discursos antifeministas.
  - Reforzar a autoestima e a autonomía persoal das participantes.
  - Crear un espazo seguro de diálogo, escoita e apoio mutuo entre mulleres.
  - Promover a participación activa das mulleres na vida social e comunitaria.
  - Favorecer a construción de redes de apoio no ámbito local.
  - Impulsar valores de igualdade, respecto e xustiza social.
- **Contidos:**
  - Introducción ao feminismo e primeiros pasos históricos (Antigüidade – Idade Media).
  - Liberdade para quen? A gran contradición da Ilustración (século XVIII).
  - Votos, pancartas e cárcere: a loita sufraxista.
  - Feminismo obreiro e primeiras loitas.
  - Un cuarto propio para pensar a independencia.
  - O persoal é político: organizamos e diversificamos!
  - Feminismo do século XXI.
  - Empoderamento persoal e colectivo a partir da historia do feminismo: do cartel ao hashtag.
- **Duración:** 12 horas en 8 sesións.
- **Calendario:** venres, do 13 de marzo ao 15 de maio (agás o 3 de abril) de 18:00 a 19:30.

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-13:30



## CASA DAS MULLERES DE VIGO

### Programa de actividades xaneiro-xuño 2026

#### FORMACIÓN EN IGUALDADE PARA MONITORADO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL E DO OCIO E TEMPO DE LECER

- **Destinado a:** monitorado de animación sociocultural ou de ocio e tempo de lecer.
- **Formadora:** Cristina Rodríguez Ramos, experta en Xénero e Igualdade de Oportunidades.
- **Obxectivo:** incorporar a perspectiva de xénero no traballo cotián dentro dos eidos do tempo libre e de lecer.
- **Contidos:**
  - Introducción á perspectiva de xénero. Consecuencias da socialización diferenciada. Conceptos básicos.
  - A transversalidade aplicada ao ámbito do tempo de lecer: a coeducación. Educar en igualdade: educación non sexista.
  - Elementos clave para a planificación coeducativa no tempo de lecer: a comunicación (linguaxe e imaxes), materiais didácticos, habilidades sociais.
  - Prevención, detección e orientación no ámbito da violencia machista.
- **Metodoloxía e modalidade:**
  - **En liña en directo, a parte teórica** (20 horas) soportada sobre Google Classroom e Google Meet. Estas sesións consistirán na exposición dos contidos, para o que se empregarán documentos, vídeos...
  - **Presencial, as sesións prácticas** que supoñen unha carga lectiva de 5 horas levaranse a cabo na Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) os días 12 de marzo e 9 de abril.
- **Duración:** 25 horas en 10 sesións.
- **Calendario:** martes e xoves, do 3 de marzo ao 9 de abril (agás o 19 de marzo e o 2 de abril) de 19:00 a 21:30.
- **Acreditación:** entregárase un diploma acreditativo do aproveitamento do curso. Para poder obtelo, deberase asistir e ter un aproveitamento do curso de cando menos o 80 %.

#### 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](mailto: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](mailto:ofi.muller@vigo.org)  
Luns a venres: 9:00-13:30

