

## INSCRIPCIONES

Del 23 al 27 de septiembre de 2019.

Horario: Mañana de 11:00 a 13:00 h.

Tarde de 18:00 a 20:00 h.

En caso de más inscripciones de las posibles en el taller, se procederá a un sorteo de las personas participantes.

## COMIENZO CURSOS

1 de octubre de 2019.

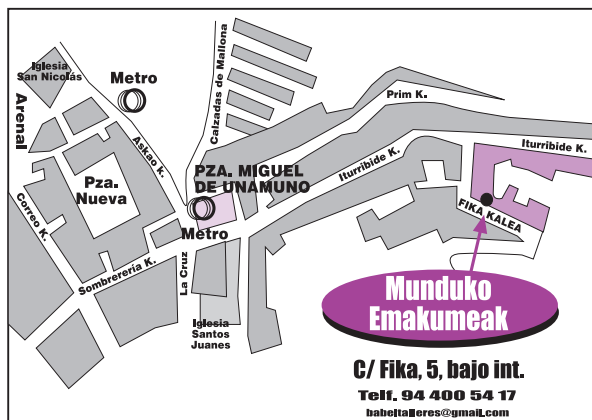
## CUOTAS

Matrícula: 10€.

Talleres de 2 horas: 35€/mes.

Talleres de 1 y 1/2 horas: 30€/mes.

Talleres de 1 hora: 25€/mes.



## IZEN-EMATEA

2019ko irailaren 23tik 27ra.

Ordutegia: Goizez 11:00etatik 13:00a arte eta arratsaldez 18:00tik 20:00ak arte.

Behar diren baino izen-ematea gehiago egotekotan, zozketa bat egingo da.

## TAILERREN HASIERA

2019ko urriak 1.

## KUOTAK

Matrikula: 10€.

Bi orduko tailerrak: 35€/hilabete.

Ordu bat eta erdiko tailerrak: 30€/hilabete.

Ordu batako tailerrak: 25€/hilabete.



## ¿QUIENES SOMOS?

Somos mujeres diversas y vecinas de Bizkaia, activistas feministas internacionalistas, que procedemos de diversas culturas y continentes, que nos enriquecemos desde la interculturalidad y la sororidad, y compartimos saberes y abrazos para avanzar colectivamente en la materialización de los derechos de las mujeres para la transformación.

Reunión los lunes en Fika 5, 19.30 h.



## NORTZUK GARA?

Bizkaiako emakume ezberdinak gara, ekintzaile feminista eta internazionalistak, kontinente eta kultura desberdinetako jatorria dugunak beronekin aberastuz eta gizartea aldatzeko jakituria eta besarkadak partekatzen ditugunak talde bezala aurrera egin ahal izateko, emakumeon eskubideak mamitu arte.

Astelehenetan Fikan (5), 19.30etan



## QUI SOMMES NOUS?

Nous sommes des femmes diverses et nous vivons toutes en Biscaye, féministes et internationalistes, qui provenons de cultures et latitudes diverses, qui essayons de nous enrichir depuis l'interculturalité et la sororité et qui voulons partager des savoirs et des étreintes pour avancer ensemble dans la poursuite des droits des femmes pour la transformation sociale.

Les lundis a Fika, no 5, a 19.30



## WHO ARE WE?

We are diverse women and we all live in Bizkaia, feminists and internationalists, who come from diverse cultures and latitudes, who try to enrich us from interculturality and sorority and who want to share knowledge and embraces to advance together in the pursuit of women's rights for social transformation.

Monday at 5 Fika Street, 7.30 pm.



Munduko Emakumeak  
Mujeres del mundo "Babel"

# TALLERES TAILERRAK 2019-2020

**MATRICULA:** Del 23 al 27 de septiembre de 2019

**IZEN-EMATEA:** 2019ko irailaren 23tik 27ra

**COMIENZO CURSOS:** 1 de octubre de 2019

**TAILERREN HASIERA:** 2019ko urriak 1



**Fika, 5 Interior bajo  
Casco Viejo Bilbao**

**Telefono: 94 400 54 17**

**babeltalleres@gmail.com  
www.mujeresdelmundobabel.org**

¿Tienes dudas?...

Infórmate personalmente...

con cada tallerista.

## TALLERES

### Lunes / Astelehena

**10:00-12:00**

Escritoras del mundo / Munduko idazleak

Begoña: 656 768 188 - b.ruizorbezua\_correcciones@yahoo.es

**12:00-14:00**

Yoga integral Siente yoga / Yoga sentitu emozionala

Esther: 628 195 371 - estherpatxeko@gmail.com

### Martes / Asteartea

**10:00-11:30**

Conciencia ambiental / Ingurumeneko kontzientzia

Belén: 603 566 425 - gonzalezmbelen@gmail.com

**11:30-13:30**

Mindfulness y bienestar emocional /  
Mindfulnees eta ongizatea emozionala

Haizea: 656 978 435 - haizea.gomez@hotmail.com

**15:00-17:00**

Gestión del estrés y la ansiedad /  
Stres eta antsietatearen kudeaketa

Haizea: 656 978 435 - haizea.gomez@hotmail.com

**17:00-18:30**

Yoga en familia / Yoga familian

Laura: 688 612 401 - ekilore78@gmail.com

**18:30-20:00**

Dibujo Creativo / Sormenezko marrazketa

Eva: 606 215 370 - evanoru@gmail.com

**20:00-21:30**

Yoga

Raquel: 688 739 434 - metik.kosmetika@gmail.com

## TAILERRAK

### Miércoles / Asteazkena

**10:00-11:30**

Diafreo: estiramientos globales, conciencia corporal y respiración / Diafreo. Luzaketa globalak, gorputza kontzientzia eta arnasketa

Idoia: 626 180 894 - idobilbo@gmail.com

**11:30-13:00**

Teatro para mujeres / Emakumeentzako antzerkia

Esther: 677 353 372 - estherlobatorico@hotmail.com

**13:00-15:00**

Autoconcepto, autoestima / Autokontzeptu, autoestimatu

Haizea: 656 978 435 - haizea.gomez@hotmail.com

**16:30-18:00**

Descubre tu payasa / Zure pailazo ezagutu

Aratxo: 627 891 558 - elprincipiodeolivia@gmail.com

**18:00-19:00**

Chi Kung

Idoia 680 692 728 - idoiaiez@hotmail.com

**19:00-21:00**

Mis emociones y mi salud / Neure emozioak eta osasuna

Pili: 675 713 501 - pilisanesainz@yahoo.es

### Jueves / Osteguna

**9:30-11:00**

Yoga: Un camino hacia ti misma /  
Yoga: Zeure burua ezagutzeko bide bat

Eva: 606 215 370 - evanoru@gmail.com

**12:00-13:30**

Duelo migratorio / Migratzaile dolua

Lorena: 693 949 288 - info@gizabi.org

**16:00-17:00**

Cuido mi cuerpo / Nire gorputza zaintzen dut

Nerea: 636 885 445 - biodanzan@gmail.com

**17:00-18:00**

Cuido mi mente / Nire burua zaintzen dut

Nerea: 636 885 445 - biodanzan@gmail.com

**18:00-19:30**

Habitando nuestros cuerpos / Gure gorputzak bizi

Valentxu 646 030 201 - valentxu12@gmail.com

**19:30-21:00**

Teatro para mujeres / Emakumeentzako antzerkia

Esther: 677 353 372 - estherlobatorico@hotmail.com

### Viernes / Ostirala

**10:30-12:30**

Yoga integral Siente yoga / Yoga sentitu

Esther: 628 195 371 - estherpatxeko@gmail.com

**12:30-14:30**

Libérate de la dependencia emocional /  
Menpekotasun emozionala askatu

Haizea: 656 978 435 - haizea.gomez@hotmail.com

**16:30-18:00**

Diafreo: estiramientos globales, conciencia corporal y respiración / Diafreo. Luzaketa globalak, gorputza kontzientzia eta arnasketa

Idoia: 626 180 894 - idobilbo@gmail.com

**18:00-19:30**

Escritura creativa / Sorkuntza idazketa

Marisa y Begoña: 687 672 569 - baraka\_48901@yahoo.com

**19:30-21:00**

Teatro social con mujeres / Antzerki soziala emakumeekin

Yule: 636 385 539 - teavide@teavide.org

¿QUIERES SABER MÁS?

VISITA NUESTRA PAGINA WEB

[www.mujeresdelmundobabel.org](http://www.mujeresdelmundobabel.org)