

# DIA DA MULLER

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

# 8m



## CAMIÑO DA IGUALDADE

8 DE MARZO 11:00 H  
PRAZA CABO DA VILA

Andaina en Muxía que pretende visibilizar o papel relevante das mulleres nas diferentes épocas e contextos profesionais, a través dunha metodoloxía didáctica.



## CONCENTRACIÓN 8M

8 DE MARZO  
FRONTE AO CONCELLO

Ao remate da andaina realizarase unha concentración diante do concello, aberta atoda a veciñanza. Realizarase unha lectura do manifesto institucional.



## A IGUALDADE COMEZA EN MIN

DATAS PENDENTES DE CONFIRMACIÓN\*

2 SESIÓNS

### Mindfulness e ioga

Corpo + mente = empoderamento.

O camiño para mellorar a túa flexibilidade, equilibrio, conciencia, forza e respiración.

4 SESIÓNS

### Creando

Dinámicas de grupo de análise do feminismo utilizando a creatividade coas mans. Actividades para poñer o foco na prevención e detección da violencia machista

## OBRADOIROS DE COMUNICACIÓN E EXPRESIÓN EMOCIONAL

4 SESIÓNS / 24 HORAS  
PARA TODA A  
MOCIDADE

Coñecer máis sobre a comunicación e as emocións. Aprender a senti. Sentir en igualdade.

