



escola
feminista
da mocidade

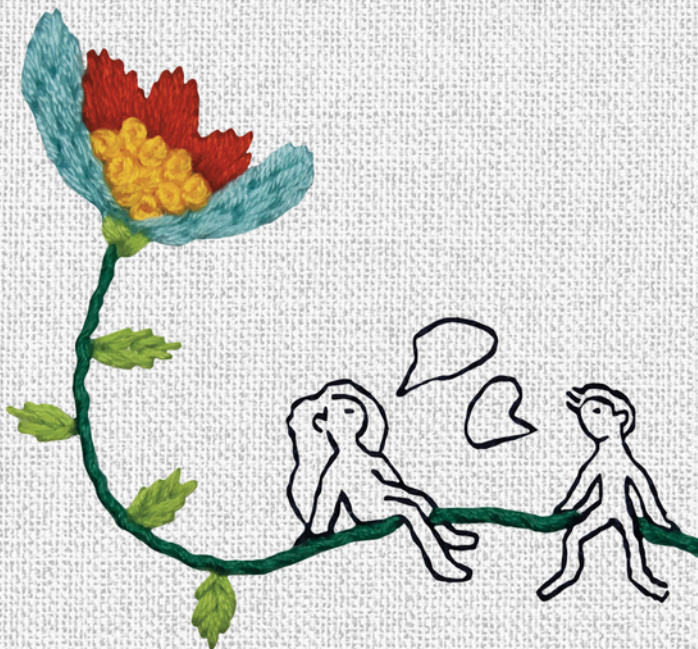
INSCRICIÓN

A partir de 15 anos.

Entre as inscricións recibidas, darase preferencia ás menores de 35 anos.



apuntate.pontevedra.gal



CÍRCULO DE EMPATÍA

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

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

DATAS: martes alternos dende o 18 de novembro ata 5 maio 2026.

HORARIO: 18.30-20.30h

FACILITA: Vicky Estévez, promotora de igualdade e equipa.



ARTETERAPIA: AUTOCOIDADO PROFUNDO E POTENCIA CREADORA

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

Esta práctica facilita a xestión emocional consciente e constrúe un benestar sostible, fortalecendo a túa resiliencia e autoestima mediante a expresión corporal e a conexión sonora.

DATAS: sábados 22, 29 novembro, 13, 20 decembro 2025.

HORARIO: 10.00-14.00h

FACILITA: Reina D'Hooore

<https://reinadhoore.com>

AUTODEFENSA FÍSICO-EMOCIONAL E EMPODERAMENTO

Autodefensa física e relaxación consciente.
Recoñecer a importancia do empoderamento
feminino, da prevención e autocoidado.
Desfogue emocional e transformación de
emocións.

DATAS: sábados 28 febreiro, 7 e 14 marzo
2026.

HORARIO: 10.00-14.00h

FACILITA: Sensei Jatsume.

Defensa persoal física e emocional.

 @elcaminodelsakura

VIOLENCIAS SEXUAIS: ENTENDELAS PARA DESMONTALAS

Obradoiro técnico de prevención e intervención
en violencias sexuais.

Que podemos facer dende os diferentes eidos
(educativo, sanitario, cultural, ocio e tempo libre,
servizos sociais ...) para previr e actuar ante
estas violencias.

Practicar o consentimento.

A expresión de límites nas nosas relacións
sexuais.

DATAS: sábado 7 febreiro 2026.

HORARIO: 10.00-14.00h

FACILITA: María Benito Sicilia,
pedagoga.





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 nun entorno seguro, favorécese o empoderamento como persoa e como artista.

DATAS: luns 2, 9, 16, 23 febreiro e 16, 23 marzo 2026.

HORARIO: 17.00-19.00h

FACILITA: Elisabet Hillerud.

 @zengoala



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

xuventude@pontevedra.gal

 @xuventude



Concello
de Pontevedra