



YO CUIDO, TÚ CUIDAS, ELLA CUIDA, NOSOTRAS NOS DESCUIDAMOS

Espacio de Igualdad

LUCRECIA PÉREZ

16 de julio y 6 de agosto - De 11 a 13:30h

Aprovecha el verano para cuidarte

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **Así soy, me veo, así me ven** Reflexionaremos sobre cómo nos autopercebimos y cómo nos ven los demás. Abordaremos la violencia estética y desarrollaremos herramientas para fortalecer la autoestima y el bienestar. 16/07/26 de 11-13.30 h.
- **EmocionArte** Exploraremos juntas cómo identificar, expresar y manejar lo que sentimos de forma sana y consciente. 6/08/26 de 11-13.30 h.


Lugar de celebración: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez
Calle Manresa, 1 B 28034 Madrid

¿A quién va dirigido?

A mujeres que cuidan o han cuidado de otras personas. Si estás dejando o has dejado tus planes en pausa por cuidar. Si sientes que necesitas apoyo para compartir esa carga o volver a pensar en ti.

Información e inscripciones

Fundación Mujeres

 91 591 24 20 ext. 1022 y 1004

 cuidadanas@fundacionmujeres.es

**Plazas limitadas
Inscríbete**

El contenido de este material divulgativo es de responsabilidad exclusiva de Fundación Mujeres. La Comunidad de Madrid no es responsable del mismo.