

## Estrategias por la salud y el empoderamiento personal.

Agente de Igualdad del Distrito Bailén Miraflores

### Información del evento

**Lugar:**

Junta de Distrito Bailén Miraflores

**Organiza:**

Distrito 4. Bailén Miraflores

**Contacto:**

**Tel./fax:** 951929181

**Email:** [mmsalaberria@malaga.eu](mailto:mmsalaberria@malaga.eu)

**Inicio:**

6 de septiembre de 2023 | 17:00

**Finalización:**

20 de diciembre de 2023 | 19:00

**Inscripciones**

Teléfono: 951929181

Email: [mmsalaberria@malaga.eu](mailto:mmsalaberria@malaga.eu) [ <mailto:mmsalaberria@malaga.eu> ]

### Los miércoles desde el 6 de septiembre al 20 de diciembre de 2023

**Horario: de 17:00 a 19:00**

Desde el Servicio de Agentes de Igualdad el Distrito nº 4, continuamos con el proyecto de carácter anual que propone contenidos asociados a la salud y al empoderamiento personal. Dan forma a las inquietudes de un grupo de mujeres de estos dos Distritos, que venían solicitando la creación de un espacio propio, supervisado por la Agente de Igualdad. Estos talleres transmitirán estrategias y prácticas de trabajo, en las que se facilitan reflexiones sobre la asunción de roles de género y sus consecuencias en la salud de las mujeres y hombres. Se utilizarán técnicas de Reiki, relajación, meditación y terapias complementarias, como herramientas y estrategias para contrarrestar las consecuencias que derivan de esta realidad.

Actividad que se desarrollará de forma continuada hasta finalizar el año, en sesiones semanales de 2h, estructuradas en dos fases: una introducción que mueva al debate y la reflexión sobre el tema del día y ejercicios prácticos en torno a las estrategias que se quieren transmitir.

