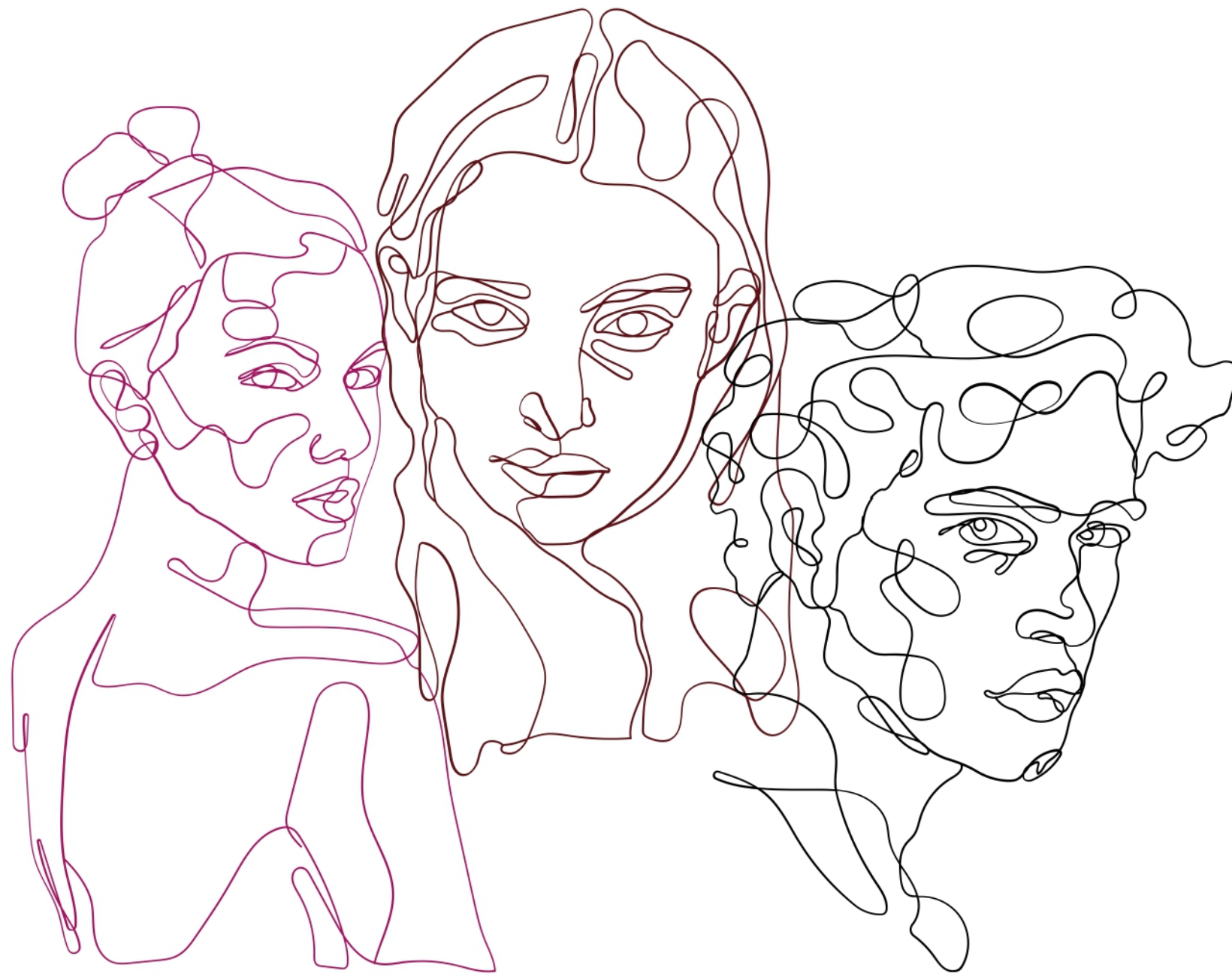


Mujeres que escriben



Taller de **expresión a través de la escritura** para **autoconocernos** y trabajar en nuestro **bienestar**.
No hace falta que seas escritora ni que conozcas las reglas ortográficas solo ganas de compartir un espacio de encuentro y **cuidado personal**.

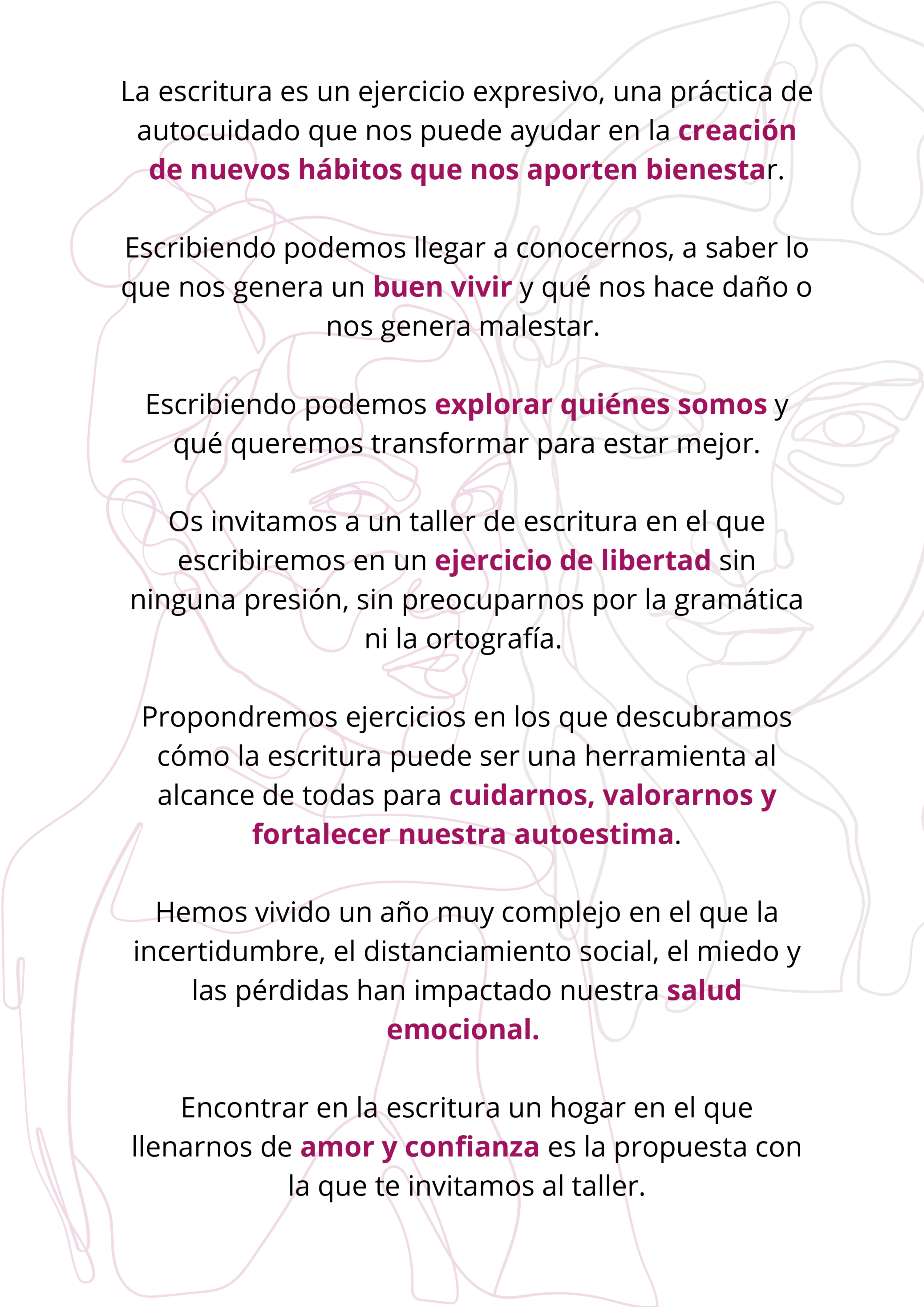
¿TE APUNTAS?

Taller presencial

Del lunes 5 al jueves 8 de julio. De 6:30 pm a 8:00 pm.

INSCRIPCIÓN GRATUITA - Centro de la Mujer Consuegra
925467571 o en centromujer@aytoconsuegra.es





La escritura es un ejercicio expresivo, una práctica de autocuidado que nos puede ayudar en la **creación de nuevos hábitos que nos aporten bienestar**.

Escribiendo podemos llegar a conocernos, a saber lo que nos genera un **buen vivir** y qué nos hace daño o nos genera malestar.

Escribiendo podemos **explorar quiénes somos** y qué queremos transformar para estar mejor.

Os invitamos a un taller de escritura en el que escribiremos en un **ejercicio de libertad** sin ninguna presión, sin preocuparnos por la gramática ni la ortografía.

Propondremos ejercicios en los que descubramos cómo la escritura puede ser una herramienta al alcance de todas para **cuidarnos, valorarnos y fortalecer nuestra autoestima**.

Hemos vivido un año muy complejo en el que la incertidumbre, el distanciamiento social, el miedo y las pérdidas han impactado nuestra **salud emocional**.

Encontrar en la escritura un hogar en el que llenarnos de **amor y confianza** es la propuesta con la que te invitamos al taller.