lunes 23 de mayo de 2022

Éxito de participación en las Jornadas del Bienestar ‘En Aire’ organizadas por Diputación en el Parque Celestino Mutis

La diputada de Presidencia, Belén Castillo, ha inaugurado esta actividad “diseñada para mejorar hábitos de vida saludable y crear un bienestar cotidiano”

Descargar imagen

La diputada, Belén Castillo, durante la inauguración de las jornadas

La diputada de Presidencia, Belén Castillo, ha inaugurado las Jornadas del Bienestar ‘En Aire’, celebradas este fin de semana en el Parque Botánico José Celestino Mutis como colofón del programa ‘Crecer en La Rábida’, dentro de la programación genérica ‘La Rábida en Primavera’ que ha diseñado la Diputación de Huelva a través de la Unidad de Gestión de La Rábida, con la colaboración de los Servicios de Igualdad, Cultura, Medio Ambiente y Servicios Sociales de la institución provincial.

Las Jornadas del Bienestar ‘En Aire’, coordinadas por la instructora de Mindfulness, Marta Martín, han reunido a un total de 100 asistentes -entre adultos y menores- durante los dos días de celebración. El objetivo de esta actividad “se ha centrado en crear hábitos de vida saludable para mejorar el bienestar de las personas a través del uso de espacios naturales como nuestro parque Celestino Mutis, que aumentan la conexión cuerpo, mente y emoción y, con ello, mejoran el bienestar cotidiano”, como ha indicado la diputada de Presidencia durante la inauguración.

Durante los dos días de esta actividad se han celebrado un total de 9 masterclass sobre crecimiento personal y familiar en las que se han trabajado diferentes líneas: cuerpo, mente, nutrición y alma. Para ello, las Jornadas del Bienestar han contado con expertos en cada una de las materias, como Aurora Vázquez, maestra de Thaichi; María Terrada, maestra de Yoga; Miguel Ángel Martínez, entrenador personal de fitness, Marta Martín, trabajadora social e instructora de Mindfulness; Francisca Alfonso, profesora y escritora; y Eduardo Hernández, experto en liderazgo.

2019 © Diputación Provincial de Huelva

También han tenido lugar dos conferencias. La primera, denominada ‘Claves para potenciar nuestro Bienestar Emocional’, fue impartida por Begoña Ibarrola López, referente de educación emocional, con más de 160 libros sobre esa temática, docente y divulgadora de educación emocional y neuroeducación.

La segunda conferencia ‘El Bienestar de las Palabras’ fue impartida por Luis Castellanos, filósofo e investigador científico sobre el efecto del lenguaje y el uso de la palabra en el bienestar y la calidad de vida, que trasladó a los participantes las claves del uso del lenguaje, del cuerpo y las narrativas del corazón y la esperanza no solo como punto de partida individual sino también social.

Crecer en La Rábida

Con esta actividad concluye ‘Crecer en la Rábida’, un programa integrado en ‘La Rábida en Primavera’, desarrollado íntegramente en el Parque Botánico Celestino Mutis durante marzo, abril y mayo, meses en los que se han celebrado un total de 7 talleres y estas Jornadas del Bienestar con el objetivo de trabajar el crecimiento personal, familiar y de ocio.

A través de este programa, la Diputación de Huelva contribuye al desarrollo y mejora del ODS 3 -Salud y bienestar- y es, además, un eje transformador para la sociedad onubense.

Descargar imagen

Descargar imagen

Descargar imagen

Descargar imagen