

lunes 21 de marzo de 2022

30 personas participan en el primer taller de crecimiento en familia celebrado en el parque Celestino Mutis de La Rábida

‘Crecer respirando’ es el primero de los 7 talleres del programa ‘Crecer en La Rábida’, en el marco de la programación de Diputación ‘La Rábida en Primavera’



[Descargar imagen](#)

El parque botánico José Celestino Mutis, ubicado en el entorno de La Rábida, ha acogido este sábado la celebración del taller ‘Crecer respirando’, el primero de los siete que conforman el programa ‘Crecer en La Rábida’, en el que han participado un total de 30 personas de todas las edades.

Este ciclo de talleres, que tiene como objetivo cultivar hábitos saludables desde el crecimiento personal y familiar, se enmarca dentro

de la programación general recientemente presentada por la Unidad de Gestión de La Rábida de la Diputación de Huelva bajo el nombre de ‘La Rábida en Primavera’, en la que están presentes actividades de muy diversa índole, abarcando espacios relacionados con naturaleza, ocio, desarrollo personal y familiar, senderismo, mundo animal y arte.

Precisamente uno de los ámbitos en los que con más fuerza se ha apostado desde la institución provincial es el ofrecimiento gratuito de un espacio para la ciudadanía dedicado al crecimiento y el desarrollo personal, que se pueda realizar en familia y que nos permita trabajar emociones, respiración, bienestar, comunicación no violenta, expresión emocional y gestual, contemplaseos, mandalas, conexión y vínculos.

Los siete talleres serán impartidos por la experta universitaria en coaching y mindfulness, Marta Martín, distribuidos durante los próximos tres meses en el Celestino Mutis los sábados, de 11:30 a 13:30 horas.

Durante la realización del taller ‘Crecer respirando’, los participantes han podido explorar diversas formas de respirar con el fin de comprobar de qué forma lo hacemos y cómo influye en el estado emocional de cada persona, trabajando las respiraciones como elemento de vida y comprobando cómo poner conciencia en ello favorece el bienestar diario.

Todo ello “en un entorno inigualable e innovador, con contacto directo con la naturaleza, donde experimentar para favorecer las relaciones sociales, el equilibrio interno y trabajar las competencias socioemocionales para un bienestar equilibrado a través de este y del resto de talleres”, como ha indicado la monitora.

El próximo sábado, 26 de marzo, está prevista la celebración del taller 'Mandalas naturales. Ciclos de vida', que tiene como objetivo la creación de mandalas usando las piezas de la naturaleza que ofrece el botánico, ejercitando en esta actividad la motricidad fina y la conexión mente-cuerpo-naturaleza-familia.

Para el primer sábado de abril, se celebrará el taller 'La escucha a través de la voz, el oído y el tacto. ¿Qué nos cuenta el otro?', dirigido a conocer los espacios de escucha a través de los sentidos, la atención y los mensajes que se envían. El 9 de abril está previsto el taller 'Los habitantes de nuestra mente', en el que se va a trabajar sobre la base de mindfulness, la conciencia plena y el funcionamiento de nuestra mente de manera amena y explicativa.

El taller sobre 'Comunicación no violenta' se impartirá el 23 de abril, en el que se enseñarán los pasos seguidos por el psicólogo estadounidense Marshall Rosenberg a la hora de comunicarnos con empatía y eficacia. El 7 de mayo se ofrecerá la actividad 'Educación universal. Bases para una ética compartida', con la participación especial de Lola Parras Chica, licenciada en Filosofía y Letras y facilitadora de Educación Universal, que ayudará a los participantes a desarrollar todo el potencial positivo y transformar los negativos en oportunidades para crecer más felices.

Este ciclo de talleres finalizará el 14 de mayo con 'Contemplaseo. Conexión familiar/conexión naturaleza', en el que se recorrerán los espacios del Parque uniendo y conectando los recursos personales con los que ofrece la naturaleza y el entorno para obtener un paseo de atención plena.

Parque botánico Celestino Mutis

Inaugurado en 1993 con motivo del V Centenario del Descubrimiento, este paraíso natural y lazo de unión entre España y América toma nombre en honor al científico gaditano José Celestino Mutis. Es un jardín botánico de 12 hectáreas de extensión y situado en el término municipal de Palos de la Frontera (Huelva) próximo al Monasterio de La Rábida.

El espacio, gestionado por la Diputación de Huelva, expone la riqueza de la flora española e iberoamericana, recogiendo así los elementos característicos de ambas áreas geográficas en una colección de flora principalmente procedente de la Península Ibérica y de América del Sur.

Entradas e inscripciones en <https://www.muelledelascarabelasentradas.com/> [<https://www.muelledelascarabelasentradas.com/>]

Más información en <http://www.diphuelva.es/Rabida/> [[/sites/dph/Rabida/](http://www.diphuelva.es/Rabida/)]



Descargar imagen

Descargar imagen