

martes 10 de enero de 2023

Diputación organiza los talleres 'Quiere-TE Mujer' en el marco de la Red Astarté de Empresarias y Emprendedoras de Huelva

Este programa de salud integrativa dirigido a mujeres contempla cinco sesiones que se desarrollarán de forma presencial u online entre el 17 y el 26 de enero de 2023

ENE 2023

DIPUTACIÓN DE HUELVA
Salón de plenos

Quiere-TE Mujer

PROGRAMA DE SALUD INTEGRATIVA

- Cristina Londoño**
"Las emociones desde la perspectiva de género"
17/01/23, 17.00 hs. Presencial
- Laura González**
"Nutrición integrativa de la mujer y medicina de extremo oriente"
19/01/23, 17.00 hs. ONLINE
- Aureli García**
"Fisiología de la mujer y vida saludable"
24/01/23, 17.00 hs. ONLINE
- Mónica Camacho**
"Tu piel es tu mejor vestido"
26/01/23, 17.00 hs. Presencial
- Julia Casimiro**
"La energía femenina"
26/01/23, 19.00 hs. Presencial

INSCRIPCIONES:
<http://diph.es/quiere-Te>

+ INFO
mail: rlcastilla@diphuelva.org

Colaboración Formación

DIPUTACION DE HUELVA
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Panacea GRUPO

Descargar imagen

La Diputación de Huelva, a través del Área de Igualdad, organiza los talleres 'Quiere-TE Mujer', enmarcados dentro de la Red Astarté de Mujeres Empresarias y Emprendedoras de Huelva. Esta acción está estructurada en tres sesiones de forma presencial y dos online, distribuidas entre el 17 y el 26 de enero, impartidas por expertas en salud integrativa con el fin de sensibilizar a las mujeres de la importancia del cuidado de su cuerpo, mente y energía, además de dar a conocer las pautas de acción que le llevan a conseguir la salud integral femenina y su bienestar.

El programa integrativo Quiere-TE va dirigido a las mujeres, preferentemente a las emprendedoras, empresarias y trabajadoras de la provincia de Huelva, con el objetivo de dar a conocer las claves que aportan bienestar físico y mental. Se pretende identificar las distintas manifestaciones físicas y psicológicas que se presentan ante los estados emocionales, además de facilitar las pautas de acción en el cuidado facial, nutricional, corporal, gestionar las energías hacia el éxito y mantener la práctica del mindfulness.

Con la participación en este programa, las asistentes podrán adquirir beneficios tales como la re-conexión con su esencia, la concientización acerca de la importancia de la salud integrativa, el empoderamiento femenino gracias al conocimiento de su cuerpo y mente, la recuperación del liderazgo de la salud de forma integrativa, el

despliegue del potencial propio y la descarga a nivel mental y emocional.

Las personas que deseen participar en estos talleres, pueden enviar su solicitud a través del formulario de inscripción telemático alojado en la dirección <http://diph.es/quiere-Te> [<http://diph.es/quiere-Te>]

Respecto a las sesiones que integran 'Quiere-T', la primera de ellas es la denominada 'Las emociones desde la perspectiva de género', impartida por Cristina Londoño, y se desarrollará el 17 de enero de forma presencial en el Salón de Plenos de la institución provincial.

La segunda sesión, denominada 'Nutrición integrativa de la mujer y medicina de extremo oriente', a cargo de Laura Esther González, se celebrará de forma online el próximo 19 de enero. La tercera sesión, 'Fisiología de la mujer y vida saludable', será impartida por Aureli García el próximo 24 de enero, de forma online.

Las dos últimas sesiones, que se celebrarán de forma presencial el 26 de enero, llevan por título 'tu piel es tu mejor vestido', impartida por Mónica Camacho, y 'La energía femenina', a cargo de Julia Casimiro.

La metodología a implementar en estas sesiones permitirá transmitir la información y facilitará la retención y la comprensión. El trabajo con grupos reducidos y heterogéneos logrará una mejor atención y un protagonismo compartido.

Se aplicará tanto la demostración práctica como el método participativo, todo combinado con la práctica de comunicación entre la formadora y las mujeres emprendedoras a través de preguntas y el método expositivo, métodos que facilitarán el aprendizaje, la motivación y la participación activa.