

martes 10 de mayo de 2022

## Diputación celebra en el Celestino Mutis las jornadas de bienestar 'En Aire' en el marco de 'La Rábida en Primavera'

Las inscripciones gratuitas a las jornadas, que se desarrollarán los días 20 y 21 de mayo, pueden realizarse a través de [www.muelledelascarabelasentradas.com](http://www.muelledelascarabelasentradas.com)



Descargar imagen

La diputada de Presidencia, Belén Castillo ha dado a conocer las jornadas de bienestar 'En Aire', incluidas dentro del programa 'Crecer en La Rábida', que se celebrarán los días 20 y 21 de mayo en el Parque Botánico Celestino Mutis. Esta actividad está enmarcada en la programación general '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.

Castillo, acompañada por la comisaria del programa 'Crecer en La Rábida' y directora de las jornadas, Marta Martín, ha recordado que 'La Rábida en Primavera' viene desarrollando desde marzo en el enclave rabideño "numerosas actividades para disfrute y beneficio de toda la provincia, dirigidas a la familia pero sobre todo a los más pequeños".

En este sentido, la diputada ha afirmado que "con casi mil asistentes que han podido disfrutar de las 33 actividades celebradas hasta el momento, nuestro objetivo de llenar La Rábida de personas de la provincia que, además de conocer este magnífico enclave, vengan a aprender y a crecer con nosotros, lo damos casi por cumplido".

Respecto a 'En Aire', Castillo ha señalado que "estas jornadas de bienestar están diseñadas para mejorar hábitos, sobre todo de vida saludable, y que nos generen claves para poder crear un bienestar cotidiano". La diputada ha hecho hincapié en que "en la actualidad, vivimos inmersos en la sociedad de la prisa, del consumismo rápido, del estrés, y malconsumimos muchas cosas, tiempo, alimentos, pensamientos y sensaciones, que hacen que vivamos en una burbuja de malestar que hay que contrarrestar con actividades como ésta, enfocada a crear un bienestar cotidiano en nuestra vida normal".

Castillo ha indicado que esta acitividad, dirigida a favorecer el desarrollo integral de las personas, “es el colofón al programa de crecimiento personal y familiar ‘Crecer en La Rábida’ y se va a desarrollar en nuestro pulmón de La Rábida, en el Celestino Mutis, durante dos días: el viernes 20 de mayo, en horario de 16:00 a 19:30 horas, y el sábado 21 de mayo de 10:00 a 20:00 horas, incluyendo en su programa diez masters class y dos conferencias”.

La directora de las jornadas, Marta Martín, ha desgranado el programa de actividades que conforman ‘En Aire’, en las que se van a trabajar cuatro líneas muy importantes para la vida. Las dos primeras son la línea ‘cuerpo’, a través de dos masters class en las que se va a trabajar fitness y fitness en familia, potenciando la energía vital, de la mano de Saludfitness, con Miguel Ángel Martínez (personal training); y la línea ‘mente’, a través de tres masters class de thaichi, yoga integral y mindfulness, impartidas por Aurora Vázquez, María Terrada y Marta Martín, profesoras y especialistas de las diferentes disciplinas.

Las dos líneas de trabajo restantes son la línea ‘nutrición’, con la que se va a lograr que los participantes generen un bienestar y repongan energía gracias a la nutricionista Elena Basurto; y la línea ‘alma, bienestar y arte’, donde la ilustradora Francisca Alfonso y el artista Eduardo Hernández Mogollón desarrollarán dos masters class de caligramas y poesías, y de comunic-ARTE, respectivamente.

Martín ha destacado las dos conferencias que se desarrollarán el sábado a las 13:30 h. y a las 18:30 h. La primera se denomina ‘Claves para potenciar nuestro Bienestar Emocional’, y será 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 lleva por título ‘El Bienestar de las Palabras’ y será impartida por Luis Castellanos Garcia, filósofo e investigador sobre la influencia de la palabra en nuestro bienestar y felicidad de forma científica.

Las jornadas se podrán seguir a través de las redes y habrá un concurso fotográfico por Instagram durante la celebración de las jornadas, en el que se podrá participar a través del hashtag #EnAireCelestinoMutis. Las inscripciones a esta actividad son gratuitas, con un máximo de 100 plazas, a través de la página web del Muelle de las Carabelas [www.muelledelascarabelasentradas.com](http://www.muelledelascarabelasentradas.com) [ <http://www.muelledelascarabelasentradas.com> ]

Más información en <http://www.diphuelva.es/Rabida/contenidos/En-Aire/> [ <https://www.diphuelva.es/Rabida/contenidos/En-Aire/> ]

## La Rábida en Primavera

La diputada de Presidencia ha dado a conocer las actividades previstas para el próximo fin de semana en el marco del programa ‘La Rábida en Primavera’, del que se han desarrollado ya más de 30 actividades, con una participación que roza las 1.000 personas.

Dentro del programa ‘Las tardes del Foro’, el viernes 13 se celebrará un concierto tributo a Bob Marley, de la mano de One Love, una banda creada por una larga lista de músicos onubenses para rendir culto y tributo a uno de los nombres más importantes e influyentes de la historia de la música.

Para el sábado 14 de mayo, está prevista la celebración del taller “Contemplaseo”, que pone fin a los 7 talleres del programa “Crecer en La Rábida” y, dentro del programa “Embajadores de La Rábida”, se celebrará la ruta de senderismo ‘Washintong Irving por los Lugares Colombinos’.

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

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



Descargar imagen

Descargar imagen