

lunes 22 de abril de 2024

El Celestino Mutis acoge este sábado las Jornadas del Bienestar 'Al_Sol' dentro de la programación 'La Rábida en Primavera'

Desde las 10:00 hasta las 20:00 horas, los asistentes podrán disfrutar de la convivencia, el aprendizaje y el bienestar en todas sus áreas: física, mental, emocional y artística



El próximo sábado, 27 de abril, en el Parque Botánico Celestino Mutis, a partir de las 10:00 horas y hasta las 20:00 horas, tendrán lugar las Jornadas del Bienestar 'Al_Sol', una serie de masterclass, ponencias y charlas que ponen el broche de oro al programa de crecimiento personal 'Crecer en La Rábida', en el marco de la programación general 'La Rábida en Primavera' de Diputación, que finaliza el 4 de mayo.

El diputado de la Unidad de Gestión de La Rábida (UGR), Juan Daniel Romero, junto al jefe de Servicio de la UGR, Agustín Medina, y la

directora de las jornadas y especialista en Mindfulness, Marta Martín, han dado a conocer la programación de estas jornadas "cuyo nombre no puede estar mejor elegido, ya que estamos en la Costa de la Luz, en la provincia con más horas de luz de España, y que tan buena vitalidad nos da", ha señalado el diputado.

Romero ha indicado que "estas jornadas, integradas en la programación general de 'La Rábida en Primavera', son el colofón del programa 'Crecer en La Rábida' y con ellas vamos a poder cultivar esos hábitos que cuiden nuestra salud física, emocional y social con actividades dirigidas a cualquier tipo de persona, porque entendemos que cualquier tipo de actividad que realicemos debe estar enfocada también a un público familiar".

Como ha explicado el diputado de la UGR, "estas Jornadas, de 10 horas de duración -entre las 10:00 y las 20:00 horas- están divididas en diferentes líneas: 'Cuerpo', 'Mente', 'Alma_Arte', 'Emoción' y 'Al Sol, La pasión de tu talento', esta última con una ponencia de Tony Estruch, con la que vamos a poder conocernos a nosotros mismos y a nuestro talento".

Para la directora de las Jornadas, Marta Martín, "gracias al impulso de la Diputación, se están dando a conocer estos magníficos espacios, desconocidos para muchos de los participantes, que unen a todas las personas que asisten en un medio natural de la talla del Celestino Mutis".

Martín ha recordado que “a lo largo de la primavera, hemos estado desarrollando en el Celestino Mutis una serie de talleres con el objetivo de crecer en salud y bienestar que concluyen con estas Jornadas que, siguiendo con la línea del título de cada año por la unión del bienestar y naturaleza, este año lo vamos a dedicar al elemento fuego y sus pasiones, la energía, la luz y el fuego, y desde ahí vamos a trabajar el talento”.

Para ello, de 10:30 a 11:30 h, dentro de la Línea Cuerpo, la maestra de yoga y terapeuta, Verónica García, ofrecerá una masterclass denominada ‘Darse Cuenta. El cuerpo habla’, una herramienta para percibir y sentir cómo somos y cómo funcionamos.

De 12:00 a 13:30 h, dentro de la Línea Mente, tendrá lugar la masterclass ‘Vivir en Clave de Felicidad’ de la mano de Eduardo Hernández Mogollón, especialista que acompaña a líderes y equipos a impulsar su liderazgo y mejorar sus resultados a través de la inteligencia emocional y coaching, “nos indicará qué es la felicidad, qué no es y qué claves tienen que ver con lo cotidiano, que es lo que de verdad importa”, ha indicado Martín.

Tras el almuerzo compartido, entre las 16:00 y las 17:30 h, sobre la Línea Alma_Arte, la Compañía de Danza Terramora, con María Terrada, Marcelo Moraes y Ana Terrada, nos deleitará con su arte corporal en conexión con la naturaleza, a través de una actividad visual, dinámica y participativa.

Bajo la Línea Al_Sol, la Pasión de tu Talento, de 17:30 a 18:45 h, se celebrará la ponencia ‘Cómo descubrir y potenciar tu talento’, de la mano de Tony Estruch, creador de la metodología Geniotipo que ha desarrollado una investigación científica con la que conectar con el talento natural que llevamos dentro.

Para terminar, contaremos con la Línea Emoción, de 18:45 a 19:45 h, en la que el docente y artista Kike Alonso nos ofrecerá la charla ‘Creer y crear. La raíz del talento’ a través del humor y la creatividad.

Entrada gratuita previa reserva responsable en www.muelledelascarabelasentradas.com [<http://www.muelledelascarabelasentradas.com>]