

PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL CUIDANDO A QUIEN CUIDA



CINE FORUM

MARÍA (Y LOS DEMÁS)

María vive fuera de los paréntesis -el título lo dice todo- que enmarcan lo que es normal, lo que deberías ser y tener al cumplir los treinta y tantos. María piensa que la respuesta está en los demás cuando, en realidad, está en ella misma: debe aprender a complacerse, a ser valiente y a aceptar que sólo ella es capaz de hacerse feliz.

María es como yo, como tú, como todos las demás, sólo que a ella no se le da nada bien disimular que no sabe lo que hace y de que trata de improvisar sobre la vida como puede.

María es una mujer dedicada, desde el fallecimiento de la madre, al padre enfermo; una criatura sensible e inteligente a quien el tiempo se le ha escapado de sus manos. Es quizás un estereotipo (la mujer invisible), metido en un embrollo también a priori tópico (las reuniones familiares, con motivo de la inesperada nueva boda del progenitor).

FECHA: MARTES 17 de octubre

HORARIO: de 17:00 a 19:00 horas

LUGAR: Centro cultural la Capilla en Arguedas

Presentación de las facilitadoras;
Pilar Bobes Licenciada en Historia
/ Trini Díaz, Periodista (Expertas en Género)

ASOCIACIÓN FORO DE MUJERES MIRaN



TALLER DE HUMOR Y AUTOCUIDADO.

PRESENTACIÓN DEL TALLER: Un espacio y un tiempo para nosotras mismas. Para escucharnos y desactivar las mentiras culturales que nos dicen permanentemente que lo que sentimos no es lo adecuado. Este taller es una invitación a explorar el humor como una estrategia de resiliencia y de empoderamiento. Una introducción a continuar con ese viaje que tenemos siempre pendiente, de nuestra reeducación emocional haciendo especial hincapié en la incidencia del humor en nuestra salud y en la gestión de nuestras relaciones. Todo el enfoque es desde una perspectiva de género y con una mirada inclusiva.

CONTENIDOS: Reír, ejercicio de libertad. Recordar cómo es reír con todo el cuerpo. Tonos vitales: trágico, dramático y cómico. Tipos de humor: cabeza, tripas, corazón.

La castración de la risa y del placer. Desaprender la educación recibida para ser víctimas. Género y humor. La adicción a tener razón. Fluidez y vulnerabilidad. Desenfocar la tragedia. Cómo reírse de sí. Reconciliarse con las propias torpezas. El humor como una estrategia de resiliencia y de empoderamiento. El derecho a la alegría. Coger distancia de los problemas. Entrenarse en optimismo. Sorprenderse.

El aquí y el ahora. El cofre del tesoro del buen humor. Reír porque sí, porque estamos vivas. La gimnasia de la risa(bostezo, respiración conectada consciente, sorpresa, suspiro, respiración orgásmica, cantar y bailar, reír porque sí.)

FECHA: LUNES 23 de octubre

HORARIO: de 18:00 a 20:00 horas

LUGAR: Centro cultural la Capilla en Arguedas

PRESENTACIÓN DE LA FACILITADORA:

Virginia Imaz Quijera es payasa profesional y fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown.

Además de su trabajo en el teatro, imparte habitualmente formación a organizaciones empresariales, educativas, y sociales y ofrece conferencias en múltiples espacios sobre el humor como elemento fundamental en el desarrollo de competencias personales, relacionales y profesionales. Virginia Imaz es licenciada en filología hispánica, diplomada en magisterio y terapeuta Gestalt. H trabajado durante tres años en el Cirque du Soleil como personaje cómico. Recibió en 2017 el premio Emakunde a la igualdad.