

Es importante que la mujer conecte con su alma, con su instinto, con su sabiduría interior, que empiece a darse cuenta de lo que siente, porqué lo siente y desde dónde lo siente. Hay cosas que se nos olvidaron en el camino, y es importante empezar a recordar, para hacer recordar también a los otros.

Las actividades que se han planteado, son herramientas para aprender a recordar. Cada mujer resonará con unas u otras, pero todas son llaves que abren puertas al laberinto que debemos recorrer para llegar a la esencia, abrir los corazones y despertar.

### ORGANIZA



**Biblioteca Pública**

**Ayuntamiento de Yeste. Concejalía de la Mujer.**

### Colabora

Asociaciones de Mujeres del Municipio

Colaboran desinteresadamente en la realización de las charlas y talleres: Toñi Lozano García (Casas Rurales Piedra de la Ventana), Oscar Vazquez Valera y Luisa Gallego Bachiller (Biocentro de Yeste), Carlos Aguilar Martínez (Albergue Lugares Comunes), Merche Gómez Márquez (Biblioteca Pública), curso de cocina Ayuntamiento de Yeste y Módulo de FP de Cocina del IES BENECHÉ, a los cuales agradecemos su implicación y tiempo.

**TLF DE INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 967540013.**

**BIBLIOTECA PÚBLICA**

## CELEBRANDO SER MUJER MIRARSE PARA CONOCERSE



**FEBRERO Y MARZO**

**YESTE 2017**

# ACTIVIDADES

## TALLER. CUENTOTERAPIA PARA EL ALMA

Sanándonos a través de los cuentos.

Merche Gómez Márquez. Bibliotecaria. Formación en Cuentoterapia.

<b>ARROYO SUJAYAR Y CLARAS</b> 21 Febrero de 11h-13h	<b>TUS</b> 22 Febrero de 17h-19h
<b>MOROPECHE Y MAJADA CARRASCA</b> 24 Febrero de 11h-13h Lugar: Majada Carrasca	<b>PLAÑEL</b> 27 Febrero de 17h-19h
<b>LA GRAYA</b> 28 Febrero de 11h-13h	<b>BOCHE</b> 1 Marzo de 17h-19h
<b>GÓNTAR</b> 2 Marzo de 17h – 19h	<b>LLANO DE LA TORRE</b> 3 Marzo de 11h – 13h
<b>YESTE. 6 DE Marzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 11h-13h Biblioteca</li><li>- 16h -18h Biblioteca</li><li>- 19h-21h Biblioteca</li></ul>	<b>LA PARRILLA</b> 7 Marzo DE 11h -13h <b>ARGUELLITE</b> 7 DE Marzo DE 17h– 19h

YESTE Plazas limitadas, debes apuntarte al horario que más te conviene, inscripciones hasta el día 1 de marzo.

## TALLER. EL CAMINO DEL CORAZÓN

Caminando.... observamos nuestro propio sendero para recuperar nuestro poder personal. Toñi Lozano García. Terapeuta Holística.

<b>TUS.</b> <b>PEÑA DE LA VENTANA</b>	8 Marzo. 17h -19h. Plazas limitadas. Inscripciones Biblioteca hasta el 3 marzo.
--	--

## CHARLA. LLAVES DE SALUD Y BIENESTAR

Expondremos las necesidades básicas de toda persona hacia una salud más plena. Oscar Valera. Acupuntor y Experto en medicina tradicional oriental.

Después de la charla habrá un pequeño aperitivo realizado por el Curso de Cocina del Ayuntamiento de Yeste y del IES Beneche para los asistentes.

**YESTE** 9 Marzo. 10´30h. Biblioteca Pública

## TALLER. ALIVIAR EL ESTRÉS COTIDIANO

Estiramientos que cualquiera puede hacer en el salón de su casa, formas de respirar y concentrarse. Luisa Gallego Bachiller. Profesora de Yoga

**YESTE** 10 Marzo. 18´30H-20H-Biblioteca Pública

## CHARLA. BASES PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y CUIDADOS DEL CUIDADOR

Carlos Aguilar, Diplomado en Terapia Ocupacional y Técnico Valorador de Dependencia 2007-2015.

<b>DÍA 13 MARZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>LA GRAYA.</b> 9´30H</li><li>- <b>PLAÑEL.</b> 12H</li><li>- <b>GÓNTAR.</b> 16H</li><li>- <b>ARGUELLITE.</b> 19H</li></ul>
<b>DÍA 14 MARZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>LA PARRILLA.</b> 9´30H</li><li>- <b>MAJADA Y MOROPECHE.</b> 12H. Lugar: Moropeche</li><li>- <b>LLANO TORRE.</b> 16H</li><li>- <b>TUS.</b> 19H</li></ul>
<b>DÍA 15 MARZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>ARROYO SUJAYAR Y CLARAS.</b> 10H</li><li>- <b>BOCHE.</b> 16H</li></ul>
<b>DÍA 16 MARZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>YESTE.</b> 16H. HOGAR DE PENSIONISTAS. Ágape para los asistentes</li></ul>

Para todas las personas interesadas