



I JORNADAS MUJER, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

“Diseñadas para querernos”

*5,6 y 8 de Marzo de 2016
Peñaranda de Bracamonte*

PROGRAMA MUJER, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

SÁBADO 5 DE MARZO

- 10.30h. Inauguración y bienvenida
- 10.45h. Presentación de las Jornadas “Diseñadas para querernos”
- 11.00h. Ponencia “Ejercicio físico en la mujer ” imparte Pilar García atleta y entrenadora personal
- 12.10h. Descanso/Tea Break
- 12.30h. Ponencia ¿“Sabes por qué no adelgazas”? Imparte Toni Cortés
- 13.50h. Comida Restaurante las Cabañas
- 15.30h. Presentación de los talleres prácticos
- 15.45h. Ponencia-Taller “ Crecimiento Erótico y Emocional para Mujeres” imparte Leticia García Castelló
- 17.20h Escuela de Espalda (pabellón Miguel Ángel Jiménez Barcala) Avda. de los jardines (llevar ropa cómoda+ esterilla si tienes)
- 18.45h Clausura de las Jornadas



“ EJERCICIO FÍSICO EN LA MUJER ”

Pilar García

- Diplomada en Magisterio de Educación Física y Educación especial
- Entrenadora Personal
- Responsable de las categorías menores del Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda
- Monitora nacional de atletismo
- Atleta profesional
- Concejala de deportes del Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte



“ EJERCICIO FÍSICO EN LA MUJER ”

- **Día y hora:** 5 de marzo a las 11 h
- **Lugar:** Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas, sala de conferencias
- **Contenidos:** Recomendaciones para el ejercicio físico en la mujer, beneficios según la edad, cómo preparar tu propia rutina de actividad física, la fuerza en la mujer y prevención de lesiones



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Toni Cortés

Licenciado en actividad física y deporte por el INEFC de Barcelona 2001

Entrenador nacional de atletismo

Escritor del libro ¿ Sabes por qué no adelgazas?(2015)

Fundador y profesor de la Escuela de Espalda

C/ Ibiza, Salamanca

Formación en Masajes, Nutrición, y Aromaterapia

www.facebook.com/escueladeespaldatonicortes



¿ POR QUÉ NO ADELGAZAS?

- **Día y hora:** Sábado 5 de Marzo a las 12.30
- **Lugar:** Centro Internacional de Nuevas Tecnologías (Sala de conferencias)
- **Presentación del libro:** ¿ Sabes por qué no adelgazas?
- **Contenidos:** Reflexionar sobre la conciencia que tenemos acerca de nuestro cuerpo, y cómo conocernos de la mejor manera para que, con una dieta equilibrada, y una actividad física adecuada, lleguemos a conseguir nuestro objetivo, de la forma más saludable posible. El equilibrio entre el cuerpo y la mente son esenciales para respetar y cuidar nuestro cuerpo
- **Duración:** 50´- 1hora



LOS 6 ERRORES QUE NOS IMPIDEN PERDER PESO



TALLER CRECIMIENTO ERÓTICO Y EMOCIONAL

Leticia García Castelló



- Psicóloga, Sexóloga y mediadora familiar
- Especialista en terapia de pareja, educación sexual y asesoramiento sexológico
- Fundadora y directora de “ Sex & Mind” y colaboradora con otras entidades, ya que es experta en bienestar social, calidad de vida y felicidad
- Ha prestado servicios educativos, terapéuticos, lúdicos, en la Universidad de la Felicidad, Unidad de Salud Mental, Universidad de Salamanca, Cruz Roja...
- www.sexadmin.com



TALLER CRECIMIENTO ERÓTICO Y EMOCIONAL

- **Día y hora:** Sábado 5 de Marzo a las 15.45
- **Lugar:** Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas (sala de conferencias)
- **Objetivos:** trabajar la igualdad y la libertad individual para que cada persona pueda sentirse dueña de su erotismo y emociones
- **Contenidos:** Forma de vivir, pensamientos, emociones, estado físico en relación con la sexualidad. Crecimiento erótico a través de las emociones y el físico
- **Duración:** 1h 30´ aproximadamente



TALLER DE ESPALDA

- **Día y Hora:** Sábado 5 de Marzo de 17.20 a 18.40
- **Lugar:** Pabellón cubierto Miguel Ángel Jiménez Barcala, avenida de los Jardines en Peñaranda de Bracamonte
- **Contenidos:** trabajar de manera práctica diferentes ejercicios de control postural y estiramientos, a la vez que se trabaja la fuerza y la flexibilidad , junto con el trabajo abdominal y zona dorsal
- **Duración:** 1 hora 15´-30´aproximadamente
- **Consejos:** para este taller hay que llevar ropa deportiva y cómoda. Si tienes tu propia esterilla puedes traerla
- <http://escueladeespaldatonicortes.webnode.es/clases/>



TALLER DE ESPALDA



*PROGRAMA CONFERENCIAS MUJER, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA
6 Y 8 DE MARZO DE 2016*

- **Domingo 6 de Marzo en el Centro Integral Deportivo, C/ San Juan**
 - Taller de Danza Oriental Terapéutica de 17 a 19 horas impartido por Anisa Saghira
 - Taller de Pilates de 17 a 19 simultáneamente con el taller de la danza del vientre, será impartido por Sonia González Jiménez
 - **Martes 8 de Marzo (Día de la Mujer Trabajadora):**
 - Taller teórico-práctico
- “ **Atrévete a soñar**” impartido por Ana Yagüe a las 20h en la sala pequeña del Centro Social (Teatro Calderón) Peñaranda de Bracamonte



DANZA ORIENTAL TERAPEÚTICA

Anisa Saghira

Bailarina Profesional

Danza Árabe, Tribal, Bollywood y Fusiones

Dra. "Escuela Palacio de la Danza" en Toro
(Zamora)

anisasaghira@gmail.com

www.youtube.com/anisa77



TALLER DANZA ORIENTAL TERAPEÚTICA

- **Día y Hora** : Domingo 6 de Marzo de 17 a 19
- **Lugar** : Centro Integral Deportivo, CID, Calle San Juan , Peñaranda de Bracamonte
- **Contenidos:** Beneficios de la danza oriental a nivel físico, mental y emocional en las mujeres. Práctica de movimientos básicos de la danza del vientre con una pequeña coreografía
- **Duración:**60´
- Recomendamos traer ropa cómoda al taller



TALLER DE PILATES

Sonia González Jiménez

- Gerente del Centro Integral Deportivo (CID)
- Licenciada en economía
- Máster en Dirección y Gestión de Entidades Deportivas
- Monitora de Pilates
- Monitora de Aerobic, Step y actividades dirigidas
- Monitora de Natación y socorrista

www.cidbracamonte.com



TALLER DE PILATES

- **Día y hora:** Domingo 6 de Marzo de 17 a 19
- **Taller simultáneo** con el de danza oriental
- **Lugar:** Centro Integral Deportivo (CID) Calle San Juan, Peñaranda
- **Contenidos:** Descubrir el pilates suelo, sus beneficios y las técnicas de respiración. Estos ejercicios se efectúan lenta y suavemente y de manera muy controlada. Además de los beneficios para el suelo pélvico y el abdomen
- **Duración:** 60´
- Recomendamos acudir al taller con ropa cómoda e informar a la organización ó monitora de cualquier problema físico a la hora de realizar los ejercicios



TALLER “ATRÉVETE A SOÑAR”

Ana Yagüe

- Ingeniera Técnica Industrial
- Experta en Coaching e Inteligencia Emocional
- Experta en Coaching Familiar, educativo y sistémico
- Practitioner en PNL: Experta en Creatividad y Pensamiento lateral. “ Blue HatsWeares” del método de los 6 sombreros para pensar de E. de Bono. Formadora de Elite



TALLER “ATRÉVETE A SOÑAR”

- **Día y Hora:** Martes 8 de Marzo, 20h de la tarde
- **Lugar:** Salón pequeño del centro social, (Teatro Calderón) Peñaranda de Bte
- **Contenidos:** Taller experiencial, práctico y dinámico, donde se aprenderá a conseguir una comunicación efectiva, aumentar la autoestima y potenciar la confianza
- **Duración:** 1 hora 15´aproximadamente



MENÚ SÁBADO 5 DE MARZO

JORNADAS MUJER, SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Invitaciones para que nos acompañes

MENÚ SÁBADO 5 DE MARZO

PRIMERO PLATO A ELEGIR ENTRE:

- BIZCOCHO DE VERDURAS
- CREMA DE MARIQUITO

SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:

- TERNERA GUISADA
- SALMÓN EN SALSA DE ESPINACA

PAN DE AZÚCAR Y CAFÉ

PRECIO DEL MENÚ: 11 euros confirmarlo al recibir la inscripción en el Ayuntamiento de Peñíscola de Bracamonte.

Restaurante "Las Cabañas" - calle del Ferrer 14, Peñíscola de Bracamonte



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Puedes hacernos llegar tu inscripción rellenando el formulario a través de:

- Ayuntamiento de Peñaranda
- Centro Integral deportivo
- Descárgatelo de la web www.bracamonte.org en el evento Jornadas, Mujer y Salud y envíanoslo a concejaldedeportes@bracamonte.org
- O enviarnos tus datos y dudas a esa misma dirección
- Las inscripciones están abiertas para todos los eventos hasta el mismo día!!!



Organiza



Colaboran



CENTRO
INTERNACIONAL DE
TECNOLOGÍAS
AVANZADAS

