

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO  
UDAKO IKASTAROAK



# El viaje del bienestar por territorios de proximidad y sostenibilidad

23 - 27 AGOSTO

Aulario (UPNA)

■ Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y Jurídicas, Educación y Ciencias Humanas

🗨 Castellano

📖 Créditos: 1 ECTS

📅 30 plazas

€ 15

🎓 20 horas

📍 UPNA

📄 Matrícula abierta

📅 Plazo de inscripción

Hasta 19 agosto 2021

**PÚBLICO DESTINATARIO**

Se dirige a personas curiosas e inquietas por el conocimiento: profesorado, alumnado, gestores/as, personal sanitario, periodistas, profesionales de la publicidad, el derecho, etc. Y, en definitiva, quienes tengan interés en crear condiciones para el cultivo de la vertiente creativa y de crecimiento personal y/o profesional.

## **OBJETIVOS**

Poner el acento en la dimensión espiritual humana, desde una mirada de género, ampliando nuestro conocimiento y consciencia como ingrediente fundamental para nuestro bienestar.

Crear un espacio para la reflexión, la comprensión y la práctica con presencia desde la corporalidad como aliada en estos procesos.

Explorar las relaciones compasivas, las emociones, los pensamientos y sensaciones corporales que nos movilizan para reforzar una mayor presencia de las mismas en nuestras vidas cotidianas.

Incorporar lo creativo, el humor y lo placentero reforzando su relevancia para vivir bien y fomentar nuestra salud.

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Ana Aliende Urtasun, profesora del Departamento de Sociología y Trabajo Social de la Universidad Pública de Navarra

Ana Ansa Ascunce, médica y parlamentaria foral

Natalia Tajadura Arizaleta. Unidad de Acción Social de la Universidad Pública de Navarra

## **LUNES 23 AGOSTO**

10:00-14:00 Taller

### **Espiritualidad feminista**

Anabel Santos Castro, pedagoga feminista, facilitadora de procesos de empoderamiento de mujeres y co-fundadora de la Asociación de Mujeres Feminista Puntos Subversivos.

## **MARTES 24 AGOSTO**

10:00-11:30 Conferencia

### **Cuerpo y comprensión**

Pedro Brañas Tato, médico especialista en Salud Pública y máster en bioética. Enseña espiritualidad no dual.

12:00-14:00 Taller

### **Consciencia y cuerpo. El arte como vía de búsqueda y celebración.**

Estitxu Arroyo Sánchez. docente investigadora y creadora multidisciplinar, licenciada en artes escénicas y máster en práctica escénica. Profesora de yoga.

## **MIÉRCOLES 25 AGOSTO**

10:00-11:30 Taller

### **Movimientos de Gurdjieff, un camino hacia la presencia**

Blanca de la Vega, licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid y MBA especializado en Marketing por Universidad de Berkeley, graduada en Psicología por la UNED, en Mindfulness MBSR y en Mindfulness Integral.

12:00-14:00 Taller

### **Conectar con el cuerpo creativo**

Carmen Larraz, estudia danza contemporánea en Pamplona y en centros europeos. Creadora, directora e integrante de la compañía Dinamo Danza y co-directora de La Factoría Choreographic Center.

## **JUEVES 26 AGOSTO**

10:00-11:30 Conferencia

### **Vinculos y prácticas compasivas**

Azucena Aja Maza, psicóloga clínica y sexóloga.

12:00-14:00 Taller

### **Cultivar la aceptación desde la presencia y la compasión**

Maite Rodrigo Vicente, trabajadora social en el Sistema de Salud Cantabria. Máster en Mindfulness y profesora de la Universidad de Deusto.

## **VIERNES 27 AGOSTO**

10:00-14:00 Taller

## **Encuétrate cLoWntigo**

Estefanía de Paz Asín, artista multidisciplinar, trabajadora social, técnica superior en Animación Sociocultural y monitora de ocio y tiempo libre.

## **ORGANIZA**

Escuela de Vida. Plan de Universidad Saludable. Universidad Pública de Navarra.

---

© Universidad Pública de Navarra

---