



# Itinerarios de sostenibilidad y bienestar

22 - 26 AGOSTO

Aula Remacha. Edificio El Sario. UPNA

■ Ciencias de la Salud

🗨 Castellano

📖 Créditos: 0.5

📋 30 plazas

€ 15

🎓 18 horas

📍 UPNA

📄 Matrícula abierta

📅 Plazo de inscripción  
Hasta 18 agosto 2022

El curso Itinerarios de sostenibilidad y bienestar será un espacio en el que indagaremos como la naturaleza se convierte en una aliada en itinerarios biográficos de mujeres para contrastar percepciones y alimentar la curiosidad ante cuestiones ligadas a la experiencia vital y a las incertidumbres e inseguridades que genera.

Asimismo dedicaremos un tiempo a experimentar desde el cuerpo la creatividad y la conexión con el espacio del ser, del devenir. La vivencia desde el cuerpo permite adentrarse en procesos que nos ayudan a ampliar la comprensión de lo que somos y como lo actuamos en el mundo.

Incorporaremos también una mirada transcultural para suscitar nuevas conexiones, lazos de pertenencia y devenir, que nos ayuden a alcanzar estados donde sentirnos que vibramos con la vida, acompasadas con su ritmo, en sus propias dimensiones a partir de los procesos concretos. Y por último, por un lado, exploraremos desde la música y las artes la vivencia consciente, el goce estético y su contribución a la igualdad y por otro nos deleitaremos con la palabra y, como desde la misma, continuar el viaje con el propósito de trazar nuevos rumbos de experimentación poética y cambios sociales.

## **PÚBLICO DESTINATARIO**

Se dirige a personas 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**

- Dedicar un tiempo a la escucha, practicando y cultivando las interconexiones entre cuerpo, mente y emociones, y viendo como estas nos habilitan para estar en la unión y activar lo que sabemos.
- Explorar diversas disciplinas artísticas desde el género para dejarnos experimentar la creatividad que nos acompaña en el camino de llegar al ser que somos.
- Ampliar la mirada y el enfoque de la vivencia de la espiritualidad desde culturas diferentes

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Doña Ana Aliende Urtasun, profesora del departamento de Sociología y Trabajo Social de la UPNA

Ana Ansa Ascunce, médica y parlamentaria foral

## **LUNES 22 AGOSTO**

10:00 Conferencia

**¿Por qué es importante hoy más que nunca conectarnos a nuestra naturaleza?**

Doña Itziar Insausti Mujika, guía de terapia de bosque, antropóloga, artista y educadora

12:00 Conferencia

**La montaña como un bálsamo para la mente**

Don Juanjo Garbizu Areizaga, diseñador, escritor y amante de la montaña

**MARTES 23 AGOSTO**

10:00 Conferencia

**¿Dónde nace el bertso? ¿Cómo llega a ser cantado?**

Don Julio Soto Ezkurdia, bertsolari

12:00 Conferencia

**Reverso: ¿cómo llegar al bertso desde el cuerpo de mujer?**

Dña. Uxue Alberdi Estíbaritz, escritora y bertsolari

**MIÉRCOLES 24 AGOSTO**

10:00 Taller

**Mi cuerpo como portal a mi naturaleza eterna**

Doña Miren Portillo Ciriza, terapeuta psicocorporal y transpersonal. Grado en Terapia Ocupacional. Master en Psicomotricidad

12:00 Taller

**El arte de los cuerpos líricos**

Doña Eloina Aarras, formada en psicoterapia corporal y danzaterapia. Promotora para la igualdad de mujeres y hombres

Doña Antonia Lazcoz Urtasun, licenciada en Literatura y Lengua Española

**JUEVES 25 AGOSTO**

10:00-13:30 Taller

**Del aliento a la mirada: la escritura íntima como ritual**

Doña Olga Fajardo, directora de “La escritura como camino” (lenguaje, silencio y

espiritualidad), experiencia proyectos educativos y editora temas de contemplación

## **VIERNES 26 AGOSTO**

10:00-13:30 Taller

### **La poética de los sentidos**

Don Gabriel Hernández, director adjunto del Teatro de los Sentidos

## **ORGANIZA**

UPNA, Escuela de Vida



## **COLABORA**

Gobierno de Navarra