

Primera sesión del Taller “Procesos Migratorios: efectos en la salud de la mujer”



Con el ánimo de volver a vernos de manera presencial, en el marco del proyecto “Centro de Día de Mujeres Inmigrantes”, la Fundación de Familias Monoparentales Isadora Duncan y la Asociación Por Ti Mujer, dará inicio el próximo miércoles 21 de octubre a la primera sesión del taller: **“Procesos Migratorios: efectos en la salud de la mujer”**.

En este espacio que tendrá lugar los miércoles 21 y 28 de octubre en la sede de la Asociación por Ti Mujer en Valencia, de 11:00 a 13:00 horas, se pretende abordar la afectación de los procesos migratorios y las distintas formas de violencia que han repercutido negativamente tanto en la salud física como mental de las mujeres. Durante las dos sesiones, tendremos la oportunidad de conocer distintas herramientas y recursos que permiten enfrentar estas situaciones y paliar sus efectos.

Contaremos con la colaboración de Jihène Bali, una compañera francesa-tunecina, con estudios de sociología de la familia y del género en la Universidad de Lyon, Francia. Jihene, desde la sofrología, acompañará a las mujeres asistentes en las dos sesiones. Con la práctica que aprenderemos durante los dos días, se brindará herramientas que ayuden a las asistentes en la gestión de los traumas vividos en el pasado, a nivel emocional y mental. Hablaremos de las temáticas relacionadas con el estrés y su gestión, para tener más consciencia de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de la relación con nuestro sistema nervioso y su funcionamiento del día a día.

Entre uno de los objetivos de este encuentro está aliviar y evacuar las manifestaciones físicas relacionadas con el estrés, para recuperar la calma, re-enfocarse y fortalecer la autoestima. Durante las sesiones se realizarán ejercicios prácticos basados en la respiración, la relajación y diversos movimientos corporales específicos que son fáciles de integrar en la vida cotidiana y que permitirán reaprender a escuchar las necesidades, reducir el estrés y manejar las emociones para avanzar en el bienestar tanto físico como emocional.

La mayoría de las prácticas se realizan en posición sentada o de pie, por lo que se recomienda ropa cómoda. Después de cada sesión compartiremos un té, así nos conoceremos más y

fortaleceremos nuestras redes.

¿Cuándo?

Miércoles 21 y 28 de octubre de 2020, en horario de 11:00 a 13:00. (Dos sesiones con un total de 4 horas)

¿Dónde?

En la sede de la Asociación por Ti Mujer en Valencia (Calle Alfonso de Córdoba, 12 bajo)

¿Cómo me apunto?

Por cuestiones de aforo podrán ser parte de estos talleres sólo 10 mujeres.

Solicita tu plaza por:

- Teléfono o WhatsApp: [+34 623192775](tel:+34623192775).
- Mail: diana@isadoraduncan.es

Nos comunicaremos con las asistentes para confirmar la asistencia.

¿Es gratuito?

Sí, se trata de una actividad organizada en el marco del proyecto “Centro de Día de Mujeres Inmigrantes”, subvencionado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria y el Fondo de Asilo, Migración e Integración.

Para etiquetar a la colaboradora en redes sociales:

- Instagram: [@sophro_jihene_bali](https://www.instagram.com/sophro_jihene_bali)
- Página Facebook: [@jihenebalisofro](https://www.facebook.com/jihenebalisofro)

Artículo original: Primera sesión del Taller “Procesos Migratorios: efectos en la salud de la mujer”
[Primera sesión del Taller “Procesos Migratorios: efectos en la salud de la mujer”](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)