



15 DE OCTUBRE  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LA  
MUJER RURAL

Miércoles  
4 de octubre  
18h a 20h

Jueves  
19 de Octubre  
17:00

## EL CUIDADO SOSTIENE AL MUNDO

**Taller " HUMOR Y AUTOCUIDADO"**  
con Virginia Imaz en el Centro cívico  
La risa como derecho a la felicidad



**Cine FORUM : " MARÍA Y LOS DEMÁS"** con la Asociación  
Foro de Mujeres MIRaN, en el Salón de Actos.  
El reto de atreverse a vivir una vida propia tras ser cuidador/a.



EL ABRAZO es la Obra ganadora 1ª edición concurso de carteles 15 Octubre artista Arguedana Maribel Osta Rodríguez.

Actividades organizadas dentro del programa de bienestar emocional CUIDANDO A QUIEN CUIDA financiado por Gobierno de Navarra y desarrollado por Área de igualdad Mancomunidad de servicios sociales de base.

# PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL CUIDANDO A QUIEN CUIDA



## TALLER DE HUMOR Y AUTOCUIDADO.

**PRESENTACIÓN DEL TALLER:** Un espacio y un tiempo para nosotras mismas. Para escucharnos y desactivar las mentiras culturales que nos dicen permanentemente que lo que sentimos no es lo adecuado. Este taller es una invitación a explorar el humor como una estrategia de resiliencia y de empoderamiento. Una introducción a continuar con ese viaje que tenemos siempre pendiente, de nuestra reeducación emocional haciendo especial hincapié en la incidencia del humor en nuestra salud y en la gestión de nuestras relaciones. Todo el enfoque es desde una perspectiva de género y con una mirada inclusiva.

**CONTENIDOS:** Reír, ejercicio de libertad. Recordar cómo es reír con todo el cuerpo. Tonos vitales: trágico, dramático y cómico. Tipos de humor: cabeza, tripas, corazón. La castración de la risa y del placer. Desaprender la educación recibida para ser víctimas. Género y humor. La adicción a tener razón. Fluidiez y vulnerabilidad. Desenfocar la tragedia. Cómo reírse de sí. Reconciliarse con las propias torpezas. El humor como una estrategia de resiliencia y de empoderamiento. El derecho a la alegría. Coger distancia de los problemas. Entrenarse en optimismo. Sorprenderse. El aquí y el ahora. El cofre del tesoro del buen humor. Reír porque sí, porque estamos vivas. La gimnasia de la risa( bostezo, respiración conectada consciente, sorpresa, suspiro, respiración orgásmica, cantar y bailar, reír porque sí.)

**FECHA:** 4 de octubre

**HORARIO:** de 18:00 a 20:00 horas

**LUGAR:** centro cívico CADREITA

## PRESENTACIÓN DE LA FACILITADORA:

Virginia Imaz Quijera es payasa profesional y fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown.

Además de su trabajo en el teatro, imparte habitualmente formación a organizaciones empresariales, educativas, y sociales y ofrece conferencias en múltiples espacios sobre el humor como elemento fundamental en el desarrollo de competencias personales, relacionales y profesionales. Virginia Imaz es licenciada en filología hispánica, diplomada en magisterio y terapeuta Gestalt. H trabajado durante tres años en el Cirque du Soleil como personaje cómico. Recibió en 2017 el premio Emakunde a la igualdad.



## CINE FORUM

### MARÍA (Y LOS DEMÁS)

María vive fuera de los paréntesis -el título lo dice todo- que enmarcan lo que es normal, lo que deberías ser y tener al cumplir los treinta y tantos. María piensa que la respuesta está en los demás cuando, en realidad, está en ella misma: debe aprender a complacerse, a ser valiente y a aceptar que sólo ella es capaz de hacerse feliz.

María es como yo, como tú, como todos los demás, sólo que a ella no se le da nada bien disimular que no sabe lo que hace y de que trata de improvisar sobre la vida como puede. María es una mujer dedicada, desde el fallecimiento de la madre, al padre enfermo; una criatura sensible e inteligente a quien el tiempo se le ha escapado de sus manos. Es quizás un estereotipo (la mujer invisible), metido en un embrollo también a priori tóxico (las reuniones familiares, con motivo de la inesperada nueva boda del progenitor).

**FECHA:** 19 de octubre

**HORARIO:** de 17:00 a 19:00 horas

**LUGAR:** salón de actos CADREITA

Presentación de las facilitadoras;  
Pilar Bobes Licenciada en Historia  
/ Trini Díaz, Periodista (Expertas en Género)

ASOCIACIÓN FORO DE MUJERES MIRaN

