Noticia publicada en Diario Vasco,el viernes día 18 de Septiembre de 2020.

Los cursos sobre empoderamiento arrancan el día 28

Se adaptan a la situación actual y serán impartidos de manera presencial y online, recuperando algunas actividades suspendidas

E. R.irun.Viernes, 18 septiembre 2020, 01:24

La Escuela de Empoderamiento arrancará el 28 de septiembre con sus cursos, siendo el primero el de 'Salud emocional en tiempos de crisis', que tratará de crear un espacio para poder compartir las experiencias vividas durante el confinamiento y en toda esta crisis en general. Lo impartirá la psicóloga Pepa Bojó cada lunes hasta el 23 de noviembre en Palmera Montero. Se trabajarán herramientas de relajación, de control de la respiración y de meditación que ayudan en el manejo de las emociones, dándole un sentido a lo que se siente, y promoviendo la resiliencia.

Además de éste, que dará inicio a los cursos de empoderamiento, las artes plásticas van a tener su protagonismo en el curso 'Emakumeak Artean', que pretende fomentar procesos de desarrollo personal, aunando en el feminismo, la terapia Gestalt, que apuesta por potencializar el contacto con el mundo interno y externo, y la arterapia. El curso lo impartirá la psicóloga Marina Santa Cruz y se desarrollará los martes, desde el 6 de octubre al 24 de noviembre.

Asimismo, y por primera vez en la Escuela, se va a trabajar la fotografía desde la perspectiva de las mujeres con el curso 'Mujeres y fotografía', que será en formato online. Se desarrollará los jueves desde el 15 de octubre al 12 de noviembre y lo impartirá Idoia Tellería, fotógrafa y experta en género.

También se retomarán dos cursos que no se pudieron realizar en marzo: 'Las que ya no comemos perdices', en formato online, y 'Autodefensa Feminista'.

Talleres sobre autoestima

Las mujeres interesadas en participar en uno o en varios de los cursos podrán inscribirse a través de www.irun.org del 11 al 24 de septiembre. Las plazas son limitadas y se adjudicarán por orden de inscripción.

Por otro lado, se volverán a celebrar los talleres de 'Comunicación positiva y autoestima' para mujeres. Se trata de una actividad grupal gratuita que se desarrollarán los miércoles, entre el 30 de septiembre y el 9 de diciembre. Las interesadas podrán inscribirse en www.irun.org entre el 18 y el 28 de septiembre. Hay un total de 40 plazas disponibles.