

ESTIU NIVERSITAT DE LLEIDA

2025

Del 30 de juny
al 25 de juliol



Autoria del cartell: Blanca Collado García

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



LLEIDA

Del 7 a l'11 de juliol de 2025

BENESTAR 360º: SALUT INTEGRAL I EMPODERAMENT FEMENÍ

El curs *Benestar 360º: Salut Integral i Empoderament Femení* està dissenyat per oferir una formació amb perspectiva de gènere i alhora crear un espai segur i enriquidor on les dones puguin compartir experiències i aprendre les unes de les altres. Neix de la necessitat de tenir un lloc per reflexionar sobre la identitat femenina, el cos i el benestar des d'un enfocament teòric i pràctic. L'objectiu és proporcionar eines per a la presa de consciència corporal i emocional per fomentar el creixement personal i l'autocura.

Aquest curs té un enfocament holístic i humanista, i combina la pràctica del mindfulness amb el desenvolupament de fortaleces personals com la gratitud, la valentia, l'amor universal, la vitalitat i l'acceptació. Aprendrem a gestionar emocions, a reduir l'estrès i l'ansietat, a millorar la concentració i a potenciar la nostra claredat mental per afrontar els reptes diaris. La metodologia inclourà tècniques de respiració conscient, exercicis de desbloqueig corporal i meditacions guiades. Es treballarà també la presa de consciència del sòl pelvià a través del mètode Feldenkrais (mètode d'autoconsciència a través del moviment suau i respectuós), en què el sòl pelvià se sent viu, actiu i integrat a la resta del cos i s'experimenta la relació que té amb la resta de diafragmes i les seves funcions d'estabilitat, contenció i sustentació per millorar l'equilibri i la qualitat de vida. Finalment, treballarem l'artteràpia amb el mètode Meraki per explorar a través de l'art el nostre món emocional.

Adreçat a dones de totes les edats, aquest curs pretén ser una experiència de transformació i autoconeixement que ajudi a potenciar el benestar integral i l'empoderament femení.

Observacions

En totes les sessions hi haurà una part pràctica. Caldrà portar roba còmoda per fer exercici, un coixí i una màrfega per estirar-s'hi damunt.

20L5

**2 ECTS
reconeguts per
la UdL:**
20 hores
presencials + 30
hores de treball
autònom de
l'alumnat

Llengua d'impartició
Català

Coordinació
Sílvia Solé Cases (Departament
d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL)

Equip docent
Rosa Franco Sanuy (artista), Mònica
Gràcia Llevot (formadora) i Merche
Hervera Grau (fisioterapeuta especialista
en sòl pelvià)

Durada
a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de
treball autònom de l'alumnat). Versió
reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai
Universitat de Lleida. Campus de Capponet

Preu
36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL
/ 90,00 € la resta

Programa

Dilluns 7

Mònica Gràcia

09.00-11.00 h

Relacionar-nos amb els pensaments. Consciència plena.

11.30-13.30 h

Viatge al món de les fortaleses personals: de nena ferida a dona salvatge, l'amor universal i la dona desperta.

Tècniques de respiració conscient, exercicis de desbloqueig corporal i meditacions guiades.

Dimarts 8

Mònica Gràcia

09.00-11.00 h

Connexió emocional i camí a l'autocura: la gratitud, el perdó i l'acceptació.

11.30-13.30 h

L'estrès com a oportunitat.

Tècniques de respiració conscient, exercicis de desbloqueig corporal i meditacions guiades.

Dimecres 9

Merche Hervera

09.00-11.00 h

Connecta amb el sòl pelvià des de l'autoconsciència d'on és, que fa i com es belluga al teu cos i en relació amb el diafragma respiratori.

11.30-13.30 h

Peus flexibles, sòl pelvià estable.

Mandíbula lliure, sòl pelvià disponible.

Sent, viu i connecta amb els quatre diafragmes. Sent amb plenitud el teu sòl pelvià.

Dijous 10

Rosa Franco

09.00-11.00 h

Tallers Meraki per expressar des de l'interior a través del traç, la pintura, la música i l'expressió corporal (I).

11.30-13.30 h

Tallers Meraki per expressar des de l'interior a través del traç, la pintura, la música i l'expressió corporal (II).

Divendres 11

Mònica Gràcia

09.00-11.00 h

La compassió i l'autocompassió.

11.30-13.30 h

Meditació de connexió amb la natura. Tancament del curs.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat
la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la [Universitat d'Estiu](http://www.udl.cat).

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Cappeda.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

