

MEMORIA AÑOS 2014 A 2018



EN ESTE CICLO PRIORIZAMOS LA ORGANIZACIÓN DE AULAS EN LA NATURALEZA

En estos talleres realizados en la naturaleza, practicamos Senderismo, Eventos en el Camino de Santiago, Yoga, Educación Ambiental, Rutas Etnobotánicas y reconocimiento de las plantas naturales de nuestro entorno. También desarrollamos varias actividades con grupos de creatividad y Arte el Camino de Santiago.

Organizamos varios encuentros de mujeres en la Naturaleza: **GRUPOS NATURALEZA. AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA PARA LA PARTICIPACIÓN EN IGUALDAD.**

En estas Aulas de fin de semana en la Naturaleza participaron profesionales de la salud, ejecutivas, y mujeres que anhelaban crecer y comprender con claridad el programa que hemos recibido de “cómo ser Mujer?”. Creamos espacios para ayudar a liberar el estrés con herramientas que potenciaban el bienestar **FÍSICO MENTAL y EMOCIONAL.**

Realizamos a lo largo de estos años también varios retiros en la naturaleza compuestos con diferentes actividades de Desarrollo **Sostenible, Hábitos Saludables, Educación Ambiental, Yoga** entre otras actividades. Los retiros se realizaron en diferentes espacios de Galicia con diferentes herramientas que nos ayudaron a conectar con la naturaleza y dar una perspectiva a lo que acontece en nuestras vidas.



**MEMORIA
AÑOS 2014 A
2018**

**CREAMOS
1º ENCUENTRO
INTERNACIONAL: LA VOZ DEL
CAMINO**



Seguimos en la Naturaleza y para recorrer esta vez una parte del Camino de Santiago, para ello creamos el **1º ENCUENTRO INTERNACIONAL: LA VOZ DEL CAMINO. "UNIDOS EN UN MISMO CANTO POR LA PAZ MUNDIAL"**

Dirigido por Dulcinea Gómez, presidenta de la Asociación, recorrimos, un grupo numeroso de personas llegadas de diferentes países del mundo, durante **5 DÍAS**, la **Mágica Ruta de la Vía de la Plata del Camino de Santiago**.

El objetivo del Encuentro fue crear acciones en el Camino de Santiago para promover el **Desarrollo Humano sostenible, la Salud, el Bienestar, la Creatividad, y las Artes**, en definitiva, un paso en el camino hacia la Unión de la humanidad con la música como lenguaje universal y el canto como expresión de toda alma.

Un proyecto innovador por la forma en que se desarrolló, además de aprovechar el universo del Camino, Ecología, Cultura, Paz y Bienestar Social, es una plataforma para la transformación de la consciencia y evolución humana.

Una verdadera experiencia de viaje interior a través del sonido, un espacio de encuentro y de diálogo para la paz, un espacio de profunda conexión con la naturaleza y el corazón, de auto-conocimiento y de desarrollo personal.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS 2014 A
2018**

**CREAMOS
I° ENCUENTRO
INTERNACIONAL: LA VOZ DEL
CAMINO.**



EL ENCUENTRO LA VOZ DEL CAMINO, fue una verdadera experiencia de viaje interior a través del sonido, un espacio de encuentro y de diálogo para la paz, un espacio de profunda conexión con la naturaleza y el corazón, de auto-conocimiento y de desarrollo personal. Terminó con un **CIRCULO PARA LA PAZ MUNDIAL EN LA PLAZA DELA QUINTANA (PUERTA SANTA) DE LA CATEDRAL DE SANTIAGO**,

Nos acompañó el prestigioso músico Ravi Ramoneda, también conocido artísticamente como ("Ravi Ram"), quien a sus 33 años ya se ha convertido en un referente en el país dentro del marco de la música y el canto devocional.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Zv7nP05m64>

<https://www.farodevigo.es/deza-tabeiros-montes/2016/07/22/ravi-ramoneda-camino-ayuda-reencontrarnos-16557318.html>

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/deza/silleda/2016/07/22/voz-camino-recala-silledaactuacion-mago-dani-polo-rodeiro/0003_201607D22C11998.htm

<https://www.farodevigo.es/deza-tabeiros-montes/2016/07/23/parada-concierto-ravi-ramoneda-saleta-16557142.html>

Hemos dispuesto, además del sonido, diferentes actividades en cada tramo del camino: espacios de creatividad, arte viva, belleza, espacios para disfrutar del patrimonio natural, cultural y universal de la Tierra. Cada tarde además, ofrecíamos un concierto de cantos devocionales y **música sacra en lugares sagrados de gran belleza (Iglesias, Monasterios, Conventos del Camino de Santiago)**.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS 2014 A
2018**

**AULAS NATURALEZA Y RUTAS
ETNOBOTÁNICAS**

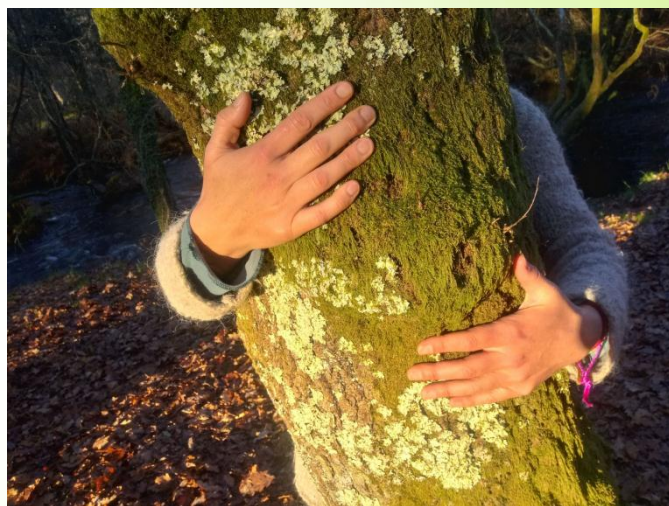
Colaboramos con el Ayuntamiento de Silleda (Pontevedra) y creamos una **RUTA ETNOBOTÁNICA Y CULTURAL** en el entorno natural de CIRA, en la que participaron más de 80 personas.

La ruta de Cira (Silleda), organizada en el marco del programa **Goza no Ulla (Xunta de Galicia)**, estaba compuesta por un trazado, de 10 kilómetros, que pasaba al lado de la Torre de Cira o el pazo de Paizás. Nuestra Presidenta, Dulcina Gómez, experta botánica, comentó las plantas y flores de la ruta informando de sus propiedades medicinales y otros usos.

Entre los asistentes se encontraban el alcalde, Manuel Cuíña, ediles del ejecutivo y la senadora Paula Fernández, también visitaron una explotación de albariño y un invernadero.

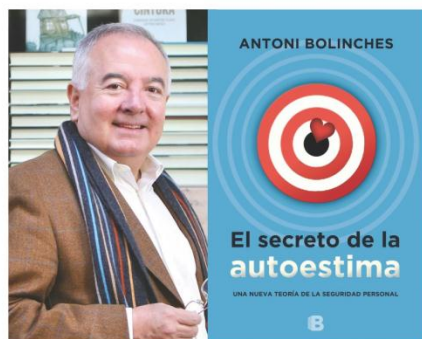
<https://www.farodevigo.es/deza-tabeiros-montes/2014/07/05/goza-do-ulla-brinda-manana-17170043.html>

<https://www.farodevigo.es/deza-tabeiros-montes/2014/07/05/goza-do-ulla-brinda-manana-17170043.html>



MEMORIA AÑOS 2014 A 2018

ACTIVIDADES CULTURALES Y SALUDABLES PARA LA CIUDADANÍA



Presentación del libro de
Antoni Bolinches
"El secreto de la
autoestima"
viernes 4 de marzo,
20 horas
en el Salón de Ámbito Cultural
(Planta Baja)



En colaboración con el Instituto Psicológico Antoni Bolinches de Barcelona y el Corte Inglés, presentamos un libro de **ANTONI BOLINCHES**, PRESTIGIOSO PROFESOR DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y TERAPIA DE PAREJA. MÁSTER EN SEXUALIDAD HUMANA.

Lo invitamos a Galicia para presentarnos su libro: **EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA** y llevar a cabo un taller práctico.

El acto de presentación del libro "El secreto de la autoestima", tuvo lugar en el Salón de Ámbito Cultural del **El Corte Inglés de Santiago**. El autor estuvo acompañado por nuestra presidenta, **Dulcina Gómez**.

Al día siguiente, sábado día 5 de marzo de 10:00 a 14:00 horas, en el Aula de Bienestar del Hotel Santa Lucía de Santiago de Compostela. Antoni Bolinches tenía previsto un taller intensivo vivencial sobre: **EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA**.

Antoni Bolinches (Barcelona 1947), es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, con grado de Licenciado en Psicología. Máster en Sexualidad Humana y Diplomado en Sexología Clínica. El éxito de sus libros de autoayuda le han convertido en un profesional de prestigio que ejerce una importante labor clínica, docente y divulgativa.

<https://www.elcorteingles.es/centroscomerciales/es/eci/centros/centro-comercial-compostela/eventos/presentacion-libro-el-secreto-de-la-autoestima>

MEMORIA AÑOS 2014 A 2018

ACTIVIDADES CULTURALES Y SALUDABLES PARA LA CIUDADANÍA



Terminamos este ciclo muy productivo con un programa creado en colaboración con varios Ayuntamientos, entre ellos, el de Santiago de Compostela: **ACTIVIDADES SALUDABLES PARA LA CIUDADANÍA**, compuestos por varias aulas con herramientas para la activación de hábitos saludables (Alimentación, Consumo Responsable, Desarrollo Sostenible, Gestión del Estrés, etc.)

Creamos además con varios Centros Sociales, entre ellos, el de Boiro, un programa de ALIMENTACIÓN SANA, COCINA CREATIVA y CONSUMO RESPONSABLE, para concienciar a la población de diferentes edades. Realizamos varios módulos en los que aprendimos a utilizar una Alimentación Sana, cambiar hábitos, mejorar la relación con la comida, mejorar la salud, conocer las propiedades de los alimentos para prevenir enfermedades, pero sobre todo, disfrutamos en grupo de los colores, las formas, los sabores y **CREAMOS BELLEZA CON LOS ALIMENTOS**.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL