

Amigos/as y colegiados/as:

Desde nuestro **Espacio Cultural** continuamos apoyando la cultura como patrimonio de todos y riqueza que contribuye al bienestar y progreso de la sociedad.

Con esa intención, os queremos mantener informados de las actividades que se realizan, no solamente en nuestra sede, sino en espacios de cultura con los que mantenemos colaboración.

Una semana más se nos invita, desde **Ámbito Cultura de El Corte Inglés**, para que tengamos de primera mano su calendario de actividades culturales

NOTA: ESTOS ACTOS SE DESARROLLARÁN EN LA SALA DE ÁMBITO CULTURAL DE EL CORTE INGLÉS. EN EL EDIFICIO DE HOGAR, EN C/ HILERA. MÁLAGA.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2015

LUNES, DÍA 18 DE MAYO: 19:30 H

Conferencia MEDITACIÓN: ATENCIÓN PARA EL SILENCIO por **GABRIEL AGUILERA VENEGAS** (Profesor altruista de Yug Yoga (Centro Salomón RedGfu). Catedrático de Matemática Aplicada (UMA).

El conferenciante tratará de compartir sus experiencias e invitar a unas prácticas sencillas con el público.

Investigaciones realizadas en algunas Universidades sugieren que el silencio mental obtenido en la meditación puede reducir el estrés laboral y ser una terapia contra la depresión.

Otros estudios revelan que la disciplina de la meditación puede, amén de mejorar el funcionamiento del cerebro, permitir alcanzar elevados niveles de conciencia, especialmente si se acompaña de una disciplina seguida de yoga.

La meditación no sólo puede tener propósitos espirituales sino estar también enfocada en el mantenimiento de la salud física y/o mental. Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar el sistema inmunitario y la salud en general. Y registraron diferencias significativas entre el funcionamiento del sistema nervioso y cerebral de personas que meditaban regularmente y el de las que no.

El acto será presentado por Antonio Damián Requena Segovia , formador altruista de Yug Yoga (COIPYYY) y Estadístico Superior del Estado.

MARTES, DÍA 19 DE MAYO 19:30 H

Conferencia APRENDER DE TODO LO QUE NOS SUCEDE por **SANDRA MURGUET** (Naturópata. Especialista en terapia floral y gemoterapia. Formadora en prácticas Toltecas).

La vida es un aprendizaje permanente. Todo absolutamente lo que ocurre en nuestra vida tiene un sentido y es conocernos y crecer en el amor hacia nosotros.

Pero muchas veces nos quedamos en la queja, en la víctima, en porqué me pasa esto a mí, y con esta actitud perdemos un tiempo precioso y no vemos el regalo que hay detrás de esta situación.

Al no verlo las situaciones se nos repiten una y otra vez, no porque tengamos mala suerte sino que no damos nuevamente la oportunidad de aprender.

Si desarrollamos esta actitud de observación, de ver que puedo aprender de esto, nos sentiremos muy bien y agradecidos por todo lo que nos ocurre, y todo nos enriquecerá.

Terminaremos con una meditación.

MIERCOLES, DÍA 20 DE MAYO: 19:30 H

2º Conferencia del SEMINARIO PERMANENTE DE CIENCIAS DOCUMENTALES E HISTORIOGRÁFICAS, dentro de las jornadas nacionales LA GENEALOGÍA COMO CIENCIA: FUENTES DOCUMENTALES PARA LOS ESTUDIOS GENEALÓGICOS: LOS ARCHIVOS PARROQUIALES Y LOS REGISTROS CIVILES por VÍCTOR MANUEL HEREDIA FLORES (Universidad de Málaga).

La búsqueda de los antecedentes familiares y la elaboración de árboles genealógicos son actividades que se han popularizado bastante en los últimos años. Ha quedado atrás la consideración de este tipo de investigaciones como exclusivas de los linajes aristocráticos y se ha dado un nuevo valor a las fuentes documentales básicas, como son los archivos parroquiales y los registros civiles. Los primeros incluyen las series de libros sacramentales que arrancan desde el siglo XVI y que han certificado históricamente los hechos vitales (nacimiento, matrimonio y muerte) de una población adscrita homogéneamente a la religión católica.

A mediados del siglo XIX surgen los registros civiles, inicialmente de ámbito municipal desde 1840 y a partir de 1870 como institución única estatal y como prueba oficial de los hechos referidos al estado civil de las personas y como garantía de los derechos de los ciudadanos.

El acto será presentado por José Escalante Jiménez, director del seminario y miembro de la Real Academia de Nobles Artes de Antequera.

JUEVES, DÍA 21 DE MAYO: 19:30 H

Conferencia MOTORES DEL CAMBIO: UNA PERSPECTIVA HUMANISTA SOBRE LAS ADICCIONES” por VICENTE PÉREZ DÍAZ (Psicólogo clínico).

Organiza: ASOCIACIÓN LIBRES DE ALCOHOL DE MÁLAGA (ALAMA).

Hablará sobre lo que conlleva desarrollar una adicción en una persona a nivel familiar, social y sobre todo personal; de cómo superar una adicción, del cómo mantener este cambio y ya por último tratará sobre factores de riesgo de cara a la prevención de recaídas tanto a nivel social, cultural y personal. Todo esto desde un punto de vista en el que la persona se sitúe a sí misma como propulsora del cambio y responsable de aprovechar la oportunidad de vivir una vida sana libre de drogas.

El acto será presentado por Baldomero Villanueva Cañadas, presidente de ALAMA.

VIERNES DÍA 22 DE MAYO: 19:30 H

Conferencia DEGUSTACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING por el DR. MIGUEL CASTILLO DÍAZ (Director gerente de EMOCIONA. Coach certificado por ADESCO N.10327. Licenciado en Psicología. Doctor por la Universidad de Granada en el Dpto. Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Experto universitario en coaching personal por la Universidad Camilo José Cela de Madrid).

EMOCIONA está formado por un equipo de profesionales de la psicología y el coaching cuya misión es aportar al cliente herramientas para la gestión de emociones, la consecución de objetivos, la gestión del cambio y para conseguir el éxito profesional a través de sesiones individuales, sesiones grupales, formación práctica y formación teórica. En EMOCIONA nos basamos en el aspecto hacia el cliente, el entorno y la sociedad y trabajamos desde la responsabilidad, la honestidad y el amor.

En la conferencia se tratarán los siguientes contenidos:

Definición de emociones. Qué son y para qué sirven las emociones.

Expresión de las emociones.

Identifica y gestiona tus emociones.

Diferencia entre gestión y control de las emociones.

Dinámicas:

Expresa lo que sientes.

Ciclo de la abundancia emocional.

Gestión del cambio. Cómo pasar del punto A, donde estoy, al punto B, donde quiero estar.

Creencias potenciadoras y creencias limitadoras.

Cierre y conexión de los participantes.

El acto será presentado por Susi Aparicio González (Especialista en Gestión de Inteligencia Emocional, experta en Coaching profesional y directora de Expansión y organización Emocional).

ESPERAMOS VUESTRA COMPAÑÍA

Un saludo muy cordial desde la Junta de Gobierno.

Excmo. Colegio Oficial de Graduados Sociales de Málaga y Melilla.