

## DIUMENGE

### TORNEIG AMATEUR DE PÀDEL FEMENÍ

Lloc: Pistes de pàdel.  
Av. Ausiàs Marc, 3.  
Hora: 10 h.  
Inscripcions:  
Oficina d'Igualtat,  
tel. 965730058, ext. 214  
o participa@ajbenissa.com



Participa!

16  
març

## DILLUNS

### TALLER D'AUTO-ESTIMA "EL PODER PERSONAL"

Per Isabel Montero  
(psicòloga especialitzada en psicoteràpia)  
Lloc: Casal d'associacions. Av. Ausiàs Marc, 3  
(antic Institut). Aula tallers, núm. 7  
Hora: de 16.30 a 19.30 h

Estic disposat a perseverar i actuar segons les meues pròpies percepcions i conviccions? de Nathaniel Branden

## DIVENDRES

### TEATRE CLOWN "SEX O NO SEX"

Per Virginia Imaz Quijera, del grup de teatre *Oihulari Klown*  
Lloc: Centre Cultural. Saló d'actes.  
Hora: 22 h.



Reflexions al voltant de la nostra relació amb el sexe. No pararàs de riure

"Entrada Gratuïta"

21  
març

## DISSABTE

### TALLER DE CUINA I CREIXEMENT PER A LA DONA

Impartit per Anna Morera  
Horari: de 10.30 a 16 h.  
Preu 5€ (inclou dinar)  
Inscripcions: Oficina de la Dona  
Tel. 965730058 # ext. 214 o  
igualtat@ajbenissa.com  
Places limitades per rigorós ordre d'inscripció



22  
març

"Un dia per a gaudir, cuidant i celebrant la nostra feminitat, cuinant i compartint amb estima"

### TALLER DEFENSA PERSONAL



Horari del taller:  
de 17 a 19 h

Lloc: Casal d'associacions. Sala polivalent  
Organitza: Associació Karate *Kobudo*  
Aprèn a defensar-te!

## DILLUNS

### TALLER PRÀCTIC "LA FELICITAT ÉS QÜESTIÓ D'EMOCIONS"

Impartit per Miren Lu Guinea (terapeuta, *coach* i conferenciant, especialitzada en desenvolupament personal i medicina integral)  
Lloc: Seu Universitària. Saló d'actes.  
Hora: de 18 a 20 h.

Aprèn a gestionar les emocions de la teua vida de forma que "ser feliç" estiga al teu abast"

24  
març

## DIMECRES

### BERENAR PER A LES DONES

**A la PLATJA DE LA FUSTERA**  
Organitzat per l'Associació de Mestresses.  
Lloc: Platja de la Fustera  
Hora: 17.30 h.

26  
març

## DIUMENGE

### EXCURSIÓ EN FAMÍLIA A SEGÀRIA

Organitzada per l'associació Peques y Más.  
Dinar de cabasset  
Eixida amb cotxes

particulars, a les 11 h. Des de l'aparcament del CP Manuel Bru  
Informació i inscripcions: pequesymas2013@hotmail.com  
Un dia familiar i en contacte amb la naturalesa!



30  
març

## DILLUNS

### SOM IGUALS?

Programa en directe *Ràdio Litoral Cadena Ser*  
Reflexions al voltant de la igualtat de gènere per a joves de Benissa amb la participació de la sociòloga i experta en coeducació, Carmen Ivars.

Sintonia 102.5 FM Ràdio Litoral Cadena Ser ó www.radiolitoral.com  
Lloc: en directe, des del saló de plens de l'Ajuntament  
Hora: d'11 a 12 h

Joves de Benissa aporten la seua visió de la igualtat.

31  
març

### ORGANITZA:



AJUNTAMENT DE BENISSA



Servei gratuït d'Atenció Jurídica de la Regidoria d'Igualtat SAJ.

C/ Bilbao, núm. 6

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h.  
Cita prèvia. Tel. 965731197

### COL-LABOREN:

Associació de Mestresses de Casa  
Associació Karate Kobudo  
Alumnat Col·legi Pare Melchor  
Alumnat Col·legi Manuel Bru  
Alumnat IES Josep Iborra  
Miren Lu Guinea  
Centre Estètica Reme  
Sifre Gym (GRD)  
Krav Maga Gedeón (GRD)  
Isabel Montero  
Ràdio Litoral Cadena Ser  
Cristina Ferrando  
Piscina Climatizada Benissa  
Miriam Lorente  
Seu Universitària de Benissa  
Vicerektorat de Cultura, Esports i Política  
Lingüística de la Universitat d'Alacant  
Secretariat de Seus



demarç  
Dia Internacional  
de la Dona

Activitats Commemoratives - març 2014

## DISSABTE

### FUTBOL SALA FEMENÍ

Benissa-Xaló. Hora: 12.15 h.  
Benissa-Ibi. Hora 16 h.  
Lloc: Palau Sant Pere

*Vine a animar a les esportistes benisseres!*

### TALLER DEFENSA PERSONAL Sifre Gym

Lloc: Casal Associacions. Sala polivalent.  
Av. Ausiàs Marc, núm. 3  
Hora: de 17 a 19 h.

*Aprén a defensar-te!*

## DIUMENGE

### ESTUDI DE L'ARBRE FAMILIAR

Impartit per Adela Albero, psicòloga  
i Virginia Rubio, naturòpata,  
especialistes en Bioneuroemoció i  
formades per Enric Corbera  
Lloc: Casal Associacions. Sala de  
Junes, núm. 5 Hora: 10-13 h.

*"Com restaurar l'equilibri alliberant-se de  
patrons perjudicials, mitjançant l'estudi de  
l'arbre familiar"*

### TEATRE INFANTIL

Amb l'obra EnTRENtingudes de Decopivolta teatre.  
Lloc: Saló d'Actes del Centre Cultural.  
Hora 12 h

### "LA PELUCA DE LUCA"

Projecte de coeducació als Col·legis  
*Pare Melchor i Manuel Bru*  
Contacontes i tallers per a  
l'alumnat de Primària.



del 3 al 6  
març

## DILLUNS

### TALLER "TANTRA I SEXUALITAT FEMENINA"

Impartit per Miren Lu Guinea (terapeuta,  
*coach* i conferenciant) especialitzada  
en desenvolupament personal i medicina  
integral.

Lloc: Casal Associacions. Aula Tallers.  
núm. 7, Av. Ausiàs Marc, núm. 3  
Hora: de 18 a 20 h.



3  
març

## DIMARTS

### TALLER DE TXI-KUNG, TAI-TXI I MEDITACIÓ

Impartit per Cristina Ferrando (professora *Txi-kung* i  
*Tai-txi-txuan* estil *Hun Yuan*)  
Lloc: Casal Associacions.

Aula dinàmica, núm. 8.  
Ausiàs Marc, núm. 3  
Hora: de 10 a 11.30 h.

4  
març



*"Els beneficis de la meditació en moviment"*

## DIMECRES

### TALLER DE MASSATGE TAILANDÉS

Impartit per *Estètica Reme*  
Lloc: Aula Tallers, núm. 7  
Casal Associacions.  
Av. Ausiàs Marc, núm. 3  
Hora: de 17.30 a 19.30 h.  
Portar roba còmoda,  
estoreta, tovalla de bany i  
turbant.



5  
març

## DIJOUS

### TALLER DE TXI-KUNG, TAI-TXI I MEDITACIÓ

Impartit per Cristina Ferrando  
(professora *Txi-kung* i *Tai-txi-txuan* estil  
*Hun Yuan*)  
Lloc: Casal Associacions. Aula dinàmica, 8. Ausiàs Marc, 3  
Hora: de 18 a 19.30 h.

*"Els beneficis de la meditació en moviment"*

6  
març

## DISSABTE

### CELEBREM EL NOSTRE DIA

Actes organitzats per l'Associació de Mestresses  
de Benissa  
13 h. MISSA  
14 h. DINAR amb homenatge a una sòcia.

8  
març

### HOMENATGE A VIRTUDES BAYDAL CASTELLS

Acte organitzat per la regidoria  
d'Igualtat  
Homenatge i actuació del  
**QUARTET DE CORDA "MARE  
NOSTRUM"**

Lloc: Seu Universitària. Sala d'actes  
Hora: 20 h.

*Homenatge a la primera regidora de Benissa: una dona que va  
trencar moltes.*

*Acte amenitzat amb un concert en clau de dona.*

Amb la col·laboració de la Seu Universitària.



## DILLUNS

### JOCS POPULARS DE TAULA

**per a les dones: PARXÍS, BRISCA I DOMINÓ**  
organitzats per l'Associació de Mestresses  
Lloc: Seu Mestresses. Av. País Valencià, 97  
Hora: de 17 a 20 h.

*Una vesprada per a jugar i conversar!*

10  
març

## DIMARTS

### TALLER DE PILATES

**SALUT INTEGRAL DE LA DONA. SÒL PELVIÀ**  
impartit per Noelia Leyda Rodríguez. Fisioterapeuta,  
Núm.colegiada, 2830. Monitora  
de Pilates.

Amb la col·laboració de Miriam Llorente,  
Matrona del Centre de Salut de Benissa  
Lloc: Piscina Municipal - Hora: 16 -17 h

*Com cuidar el teu cos divertint-te!*



11  
març

## ZUMBA

Taller impartit per  
Marisa Avilés Torres  
Lloc: Piscina Municipal  
Hora: 17.30 - 18.15 h

*Una excitant combinació de balls i  
coreografies de diverses parts  
del món!*



## DIVENDRES

### XARRADA: "LA MUJER EN EL SAHARA ESPAÑOL"

Per Reyes Monforte (periodista i  
escriptora, autora del llibre  
"Un burka por amor")  
Lloc: Seu Universitària.  
Sala d'actes.

14  
març



Hora: 19 h.

Acte inaugural del cicle "Portes obertes a la Seu"  
Organitzen Seu Universitària i Regidoria d'Igualtat

### EXPOSICIÓ "DIVERTI- MENTO"

Pintura abstracta a l'oli i objectes naturals,  
de Marisa Arche. Exposada del 14 de març al 24 abril.  
Visites: de dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 17 a 21 h.  
Lloc: Seu Universitària. Sala d'exposicions.  
Hora: 20.30 h.  
Col·labora: Tamara Mulder.

## DISSABTE

### XARRADA PRESENTACIÓ DEL TALLER: SOM ALLÒ QUE MENGEM

Realitzada per Amparo Santos (trofoterapeuta)  
Lloc: Casal Associacions. Aula tallers A-7. Av. Ausiàs  
Marc, núm. 3  
Hora: d'11 a 13 h.

*"Que el teu aliment siga la teua  
medicina i que la teua medicina  
siga el teu aliment" (Hipòcrates)"*

15  
març

### FUTBOL SALA FEMENÍ

Benissa-Calp  
Lloc: Palau Sant Pere  
Hora: 12.15 h.

*Vine a animar a  
les esportistes  
benisseres!*



### TALLER DEFENSA PERSONAL

Impartit per *Krav Maga*  
Lloc: Casal Associacions. Sala Polivalent. Av. Ausiàs Marc,  
núm. 3. Hora: de 17 a 19 h.

*Aprén a defensar-te!*

### INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ "OBSESIÓN POR LAS FORMAS"

d'Angel Baeza. Del 15 de març a l'11 d'abril  
Lloc: Centre d'Art Taller d'Ivars  
Hora: 20 h.

Horari de visites: de dimarts a divendres matins (visites  
concertades) de dimarts a diumenge de 18 a 20'30 h