

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

LLEIDA

Del 29 de juny al 3 de juliol de 2026

BENESTAR 360º: SALUT INTEGRAL I EMPODERAMENT FEMENÍ

Curs 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. S'aprendrà a gestionar emocions, a reduir l'estrès i l'ansietat, a millorar la concentració i a potenciar la 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 sol pelvià, un absolut desconegut que només rep atencions quan dona problemes. Conèixer-lo i entendre'l facilitarà començar a posar-hi solucions amb rapidesa. El curs planteja que les dones entenguin el sol pelvià com a part d'un sistema més gran i no només com un grup muscular que tanca la pelvis. El món postural té relació directa amb el benestar del sol pelvià, per això la part pràctica serà postural. Atesa la importància dels petits actes quotidians, s'aprendrà a caminar, a seure i a estar dempeus respectant-lo i protegint-lo.

Aquest aspecte es complementarà mitjançant el treball amb el mètode Feldenkrais (mètode d'autoconsciència a través del moviment suau i respectuós) en què el sol pelvià se sent viu, actiu i integrat a la resta del cos, alhora que s'experimenta la relació que té amb la resta de diafragmes i les seues funcions d'estabilitat, contenció i sustentació per millorar l'equilibri i la qualitat de vida. Finalment, per continuar amb aquesta pràctica integrativa, es treballarà l'artteràpia amb el mètode "Meraki" per explorar el món emocional a través de l'art.

Adreçat a dones de totes les edats, aquest curs pretén ser una experiència de transformació i autoconeixement, ajudant 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 malfega per estirar-s'hi damunt.

**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), Mireia Grossman Camps (fisioterapeuta i osteòpata, especialista en sol pelvià), Mònica Gràcia Llevot (formadora) i Merche Hervera Grau (fisioterapeuta holística, mestra de mètode Feldenkrais)

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 Cappont

Preu

35,38 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Programa

Dilluns 29

Mònica Gràcia

16.00-18.00 h

Relacionar-nos amb els pensaments. Consciència plena.

18.30-20.30 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 30

Merche Hervera

16.00-18.00 h

Presentació i descobriment del moviment rotatori del maluc. Treball d'alliberament de les costelles en diferents postures del braç. Com repercuteix en la disponibilitat i mobilitat de la pelvis.

18.30-20.30 h

Com alliberar el maluc, assegudes, des de la rotació de columna. Connectar amb l'elegància del cos.

Mobilitat de la pelvis coordinada amb les articulacions motores de cames i braços. Treball en quadrupèdia.

Dimecres 1

Rosa Franco

16.00-18.00 h

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

18.30-20.30 h

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

Dijous 2

Mireia Grossman

16.00-18.00 h

Consciència del sol pelvià en el dia a dia.

18.30-20.30 h

Treball del sol pelvià en diferents situacions i posicions corporals.

Divendres 3

Mònica Gràcia

16.00-18.00 h

L'estrès com a oportunitat.

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

18.30-20.30 h

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

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.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

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

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



Del 29 de juny al 24 de juliol