



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**FUNDAMENTOS**

Con el paso del tiempo la sociedad va tomando conciencia sobre la importancia del cuidado de nuestro cuerpo, reconociendo que las enfermedades más frecuentes son las prevenibles, por lo que debemos conocer y profundizar las normas de autocuidado.

Cuando hablamos de autocuidado no solo hacemos referencia a los hábitos saludables, como se los conoce habitualmente, como son una dieta equilibrada y la actividad física, sino el conocimiento de nuestro cuerpo aplicando distintas técnicas y disciplinas.

Estas desde un abordaje corporal facilitan el auto conocimiento y transmiten la importancia del cuidado personal tanto de la salud física como emocional, ambas de suma importancia ya que en los tiempos que corren se observa un elevado nivel de estrés en las personas.

Profesionales de Viedma se encuentran organizando las Primeras Jornadas de Aprendizaje Vivencial, en las que se van a proponer actividades tales como Yoga, Tai Chi, Chi Kung, Eutonía Método Feldenkarais, Esferodinamia, Sensopercepción, Huesos para la vida y Método Fida Kaplan - embarazo y nacimiento eutónico.

Las jornadas se desarrollarán en el Centro Cultural 2 de Viedma, los días 28 y 29 de junio, organizado por la profesora Silvina Ramírez y María Clara Reussi, con la participación en ambas jornadas de trabajo de profesores de distintos lugares de la provincia, ya que la intención es desarrollar estos encuentros a lo largo de la provincia.

Por ello:

**Coautores:** Bautista José Mendioroz, Daniela Agostino.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO  
D E C L A R A**

**Artículo 1°.-** De interés social y comunitarias las Primeras Jornadas de Aprendizaje Vivencial a realizarse en el Centro Cultural 2 de la ciudad de Viedma entre los días 28 y 29 de junio de 2013.

**Artículo 2°.-** De forma.