

CSIT UNIÓN PROFESIONAL CONMEMORA EL DÍA DE LA MUJER CON LA CELEBRACIÓN DE UN TALLER DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, **CSIT UNIÓN PROFESIONAL** ha celebrado un Taller de Meditación y Relajación "ESENIA", con la participación de distintas asociaciones: Avanza sin Miedo, MUM y Las Supernenas.



En la semana de la Mujer, **CSIT UNIÓN PROFESIONAL** viene reiterando el firme compromiso de esta Organización Sindical en la lucha por la igualdad real de oportunidades entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Para lograr tal cometido, es fundamental el desarrollo de un modelo de relaciones laborales que favorezca la corresponsabilidad, a fin de evitar que las mujeres queden en situación de mayor vulnerabilidad, sometidas a una sobrecarga de trabajo.

La breve exposición realizada por las asociaciones invitadas al acto recalcó la necesidad de que los políticos actúen con responsabilidad y celeridad para combatir la violencia sexista, ya que, a pesar de la elevada cifra de víctimas mortales, esta Administración aún no ha adoptado medidas urgentes, siendo necesario la disposición de medios culturales, educativos, legislativos, policiales y políticos, entre otros, así como una mayor concienciación de la ciudadanía, empresas o medios de comunicación. Asimismo, se hizo hincapié para que los menores víctimas de violencias machistas y afectados por el síndrome de alienación parental (SAP) tengan voz propia ante los procesos judiciales que les afecten, se les escuche y sean tenidos en cuenta.

A través del Taller Meditación ESENIA, la instructora, Sonia Fernández, muestra cómo, a través de la sintonización con nuestra respiración, los sonidos y el uso de aceites esenciales, uno es capaz de liberar sus miedos y apegos, restableciendo la circulación de la energía perturbada por el estrés, las enfermedades, los pensamientos negativos o las dificultades encontradas en la vida diaria. La paz y la serenidad deberán ser los únicos guías en cualquier circunstancia. A través de la activación de la glándula pineal (pequeña glándula localizada en el cerebro que regula el ritmo cardíaco, las sensaciones, etc.), "asiento del alma y núcleo donde se gestan los pensamientos", como bien era definida por Descartes, seremos capaces de percibir más allá del sentido de la vista. "Puesto que la única verdad es el presente, el hoy, hay que vivir la vida exprimiéndola al máximo, palpando, tocando, deleitándose con cada momento que se presenta. El mañana y el ayer son creaciones humanas para inculcar el miedo. Cuando una persona se va, solo se podrá llevar los recuerdos, sus circunstancias, nada material. Atrévete a soñar, atrévete a vivir", argumentaban las organizaciones invitadas para clausurar el acto.



www.csit.es
91.594.39.22
91.594.39.95
91.594.39.87
csit@csit.es

ÚNETE A
NOSOTROS
EN:

