



Jornades Estima't

12 al 15 de novembre
2026

Reus



Jornades Estima't

Art, cos i benestar emocional

*Un espai per aturar-nos, escoltar-nos
i cuidar-nos a través de l'art, el cos
i la creativitat.*

*Durant quatre dies, les Jornades
Estima't proposen tallers,
performances i espais de trobada
per explorar l'autoconeixement,
les emocions, els vincles i les
diferents formes de cuidatge.*



Què és Estima't?

Estima't és un projecte de desenvolupament personal i benestar emocional que treballa l'autoestima i l'autoconeixement a través del cos, el moviment, la creativitat i diferents llenguatges artístics.

Estima't obre les portes a la ciutadania de Reus

Estima't organitza unes jornades obertes i **gratuïtes** per apropar a la ciutadania una proposta de benestar emocional a través de l'art, el moviment i la creativitat.

Una iniciativa altruista que neix amb la voluntat de compartir la filosofia d'Estima't amb la ciutat de Reus i fer arribar aquestes eines a tothom, en un entorn proper i participatiu.



Suport a Heroïnes Anònimes

Aquestes jornades neixen amb la voluntat de compartir, cuidar i generar comunitat.

Tots els tallers seran gratuïts i les places s'assignaran per ordre d'inscripció a través d'una aplicació.

Totes les activitats de les jornades tindran un vessant solidari i oferiran la possibilitat de fer una aportació voluntària, **a través del sistema de taquilla inversa, en favor d'Heroïnes Anònimes**, una associació feminista sense ànim de lucre de Reus que treballa per l'empoderament i el suport a dones que viuen o han viscut situacions de violència masclista.

**HEROÏNES
ANÒNIMES**





ACTIVITATS DE LES JORNADES



DIJOUS *12 de novembre*

9.30 – 11.30 h

Espai Boule

CUIDAR QUI CUIDA

Taller d'autocura i benestar emocional

Les persones que cuiden i sostenen un grup també necessiten espais per a elles mateixes, per reconèixer les seves pròpies necessitats i trobar eines que els ajudin a cuidar-se mentre cuiden els altres.

En aquest taller explorarem eines pràctiques per regular el sistema nerviós a través del moviment i la respiració, que podrem incorporar fàcilment al nostre dia a dia per afavorir el benestar i afrontar amb més recursos els reptes de l'acompanyament i la cura.

A més, al final del taller, les participants s'enduran un recurs d'Estimat que utilitzem mensualment per treballar l'autoestima i fer-ne un seguiment personal, una eina per continuar dedicant-se temps i atenció més enllà del taller.

Mònica Rincón

Ballarina, directora d'escena, artista multidisciplinària, artterapeuta i creadora i formadora d'Estima't.

No cal experiència prèvia.

Cal portar roba còmoda, llibreta, bolígraf i aigua.



DIJOURS *12 de novembre*

18.00 – 21.00 h

Cal Massó

DONANT FORMA AL CUIDATGE

Taller participatiu de creació amb fang



Un espai per tornar al cos, escoltar-nos i donar forma a allò que sentim. A través del fang i altres materials expressius, explorarem l'autoconeixement i les nostres necessitats, connectant amb allò que ens protegeix i descobrint noves maneres d'acollir-nos i cuidar-nos.

Teresa Númen

Artista, artterapeuta i mentora creativa.

No cal experiència prèvia.

Cal portar roba còmoda, llibreta, bolígraf, una tovallola i aigua.



Inscriu-te!

DIVENDRES *13 de novembre*

19.00

Cal Massó

ADORMIDA EN VIDA

Performance

Adormida en vida és molt més que un espectacle: és una invitació a aturar-se, a deixar-se portar per una història i a compartir un viatge ple d'emocions, preguntes i descobertes.

A través de la nostra protagonista, una dona que comença a qüestionar-se el rumb de la seva vida, descobrim una història propera, humana i plena de matisos. Una dona que, a poc a poc, comença a escoltar allò que durant molt de temps havia quedat en silenci. Una història sobre els papers que assumim, sobre allò que deixem enrere i sobre la possibilitat de tornar a triar. Una proposta per emocionar-se, somriure, pensar i deixar-se portar per una història que parla, d'una manera molt propera, de la vida.

Creada i dirigida per **Mònica Rincón**, directora d'Estima't.

Protagonitzada per **Georgina Prats Ferrando** i **Selva Trúpita Carré**.

Escenografia de **Teresa Númen**.

PRESENTACIÓ DE LES JORNADES

Amb Mònica Rincón, directora
del projecte Estima't

Mònica Rincón donarà la benvinguda i presentarà el propòsit de les jornades, el seu origen i les motivacions que les impulsen. També presentarà l'associació **Heroïnes Anònimes** i la causa a la qual es destinaran els beneficis de les jornades.

KETAN RAVENTÓS ENS PRESENTA EL SEU LLIBRE

*Sanar el corazón. Despertar el maestro interior
y sanar las heridas emocionales*

Llibre que ha inspirat la creació de la performance
Adormida en vida.

Seguidament, **copa de vi, aperitiu i signatura
de llibres**.

Cortesia de **Colmado Baró** i **Forn Sistaré**.



Inscriu-te!

DISSABTE *14 de novembre*

10.30 – 12.30 h

Espai Boule

TALLER AMB KETAN RAVENTÓS



Un espai per aprofundir en l'autoconeixement, les ferides emocionals i la manera com construïm els nostres vincles i relacions, i com la creativitat pot aportar-nos benestar.

Ketan Raventós

Terapeuta i formador especialitzat en codependència, trauma del desenvolupament, ferides emocionals, vincles familiars i relacions conscients.

No cal experiència prèvia.

 **Inscriu-te!**

DISSABTE *14 de novembre*

16.00 – 19.00 h

Espai Boule

EL COS SENTIT

Escultures de cinc minuts



Un taller performatiu que posa el cos al centre i ens convida a escoltar els sentits, explorar el moviment i generar noves formes de relació amb nosaltres mateixos i amb l'entorn.

Xavier Garriga

Llicenciat en Belles Arts, en l'especialitat d'escultura. Format en pedagogia sistèmica, constellacions familiars a l'IG de Barcelona i treball corporal integratiu.

No cal experiència prèvia.

Cal portar 5 peces de roba i 3 objectes quotidians relacionats amb la vida, la cuina o el cuidatge.

Per participar en aquest taller caldrà signar una autorització per a la realització de fotografies.



Inscriu-te!

DISSABTE *14 de novembre*

20.00 – 21.30 h

Sala Santa Llúcia

OBRA DE TEATRE DE LES IMPROVISTES

Un forat a les calces

Parla d'allò que amaguem: les ferides, la vergonya i tot el que no ens atrevim a ensenyar per por de no ser acceptades i estimades.

Amb metàfora i humor absurd, l'obra despulla les capes que ens posem per encaixar en una societat plena d'expectatives.

Un espectacle amb molta veritat, viu i amb escenes improvisades.

En acabar l'obra, s'obrirà un col·loqui amb el públic, en què es podrà participar conjuntament amb les actrius i la directora de l'obra.

 **Entrades**

DIUMENGE *15 de novembre*

9.30 – 12.30 h

Espai Boule

TALLER D'AUTORETRAT



Un espai per retrobar-nos i expressar-nos

A través dels colors i inspirant-nos en el fauvisme, explorarem l'autoretrat més enllà del realisme.

Un espai creatiu per mirar-nos amb ulls d'artista, practicar l'acceptació i acollir-nos sense judicis ni normes.

Montse Bernaus

Artista, il·lustradora i emprenedora creativa.

No cal experiència prèvia.



Inscriu-te!

DIUMENGE *15 de novembre*

13.00 h

Jardí de Casa Rull

CLOENDA

Vermut solidari a favor d'Heroïnes Anònimes

Tancarem les *Jornades Estima't* celebrant tot allò que hem compartit, amb música en directe i un vermut solidari al jardí de Casa Rull, un entorn ideal per trobar-nos, compartir i gaudir plegades d'aquest moment de cloenda.

Amb la participació del Colmado Baró i Pesca Salada Vidal, gaudirem d'un vermut a un preu simbòlic, la recaptació del qual es destinarà íntegrament a Heroïnes Anònimes. Una manera de continuar sumant a aquesta causa solidària mentre celebrem i enfortim els vincles creats al llarg de les jornades.

DIJOUS 12 DE NOVEMBRE

9.30 – 11.30 h · Espai Boule

CUIDAR QUI CUIDA

Taller d'autocura i benestar emocional

18.00 – 21.00 h · Cal Massó

DONANT FORMA AL CUIDATGE

Taller participatiu de creació amb fang

DIVENDRES 13 DE NOVEMBRE

19.00 h · Cal Massó

PERFORMANCE ADORMIDA EN VIDA

PRESENTACIÓ DE LES JORNADES

Amb Mònica Rincón, directora del projecte Estima't

KETAN RAVENTÓS ENS PRESENTA EL SEU LLIBRE

*Sanar el corazón. Despertar el maestro interior
y sanar las heridas emocionales*

DISSABTE 14 DE NOVEMBRE

10.30 – 12.30 h · Espai Boule

TALLER AMB KETAN RAVENTÓS

Un espai per aprofundir en l'autoconeixement

16.00 – 19.00 h · Espai Boule

EL COS SENTIT

Escultures de cinc minuts

20.00 – 21.30 h · Sala Santa Llúcia

OBRA DE TEATRE DE LES IMPROVISTES

Un forat a les calces

DIUMENGE 15 DE NOVEMBRE

9.30 – 12.30 h · Espai Boule

TALLER D'AUTORETRAT

Un espai per retrobar-nos i expressar-nos

13.00 h · Jardí de Casa Rull

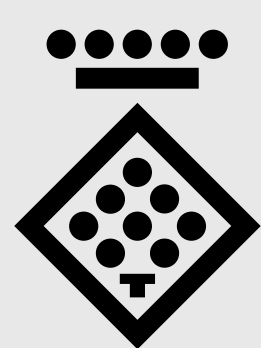
CLOENDA

Vermut solidari a favor d'Heroïnes Anònimes



Estima't

Amb el suport de



Diputació Tarragona



teresa NUMEN

En suport de

**HEROÏNES
ANÒNIMES**