

# LIDERAZGO MUJERES & DEPORTE

una oportunidad de desarrollo y  
superación personal

## PROGRAMA JORNADA:

**Fecha:** 10 de junio 2013

**Lugar:** Anexo Nuevas Dependencias. Diputación provincial.  
Avda. Vall d'Uixó, nº 25. Castellón

**16:30 horas:**

**Recepción de participantes e inicio jornada.**

Bienvenida del diputado de Promoción económica, Relaciones Internacionales y Promoción Cerámica - Sr. Vicent Sales.

### 1ª Parte

**16:45 horas:**

**Conferencia** - *"La importancia del deporte para mejorar nuestras capacidades de formación, gestión y liderazgo, y de cómo puede ayudarnos a mejorar nuestra vida profesional y personal"*. Impartida por Maravillas Aparicio, fundadora y directora de Nosotras Deportistas.

Con la participación de la atleta castellonense plusmarquista e internacional Bárbara Hernando.

**17:30 horas:**

**Networking** de mujeres deportistas, empresarias y emprendedoras.

### 2ª Parte

[VESTUARIO RECOMENDADO: Chándal o ropa cómoda y zapatillas de deporte].

**18:30 horas:**

**Estiramientos y conceptos básicos** para iniciarse en la actividad deportiva.

**18:40 horas:**

**Inicio de la Marcha.** Recorrido de unos 5 km que puede realizarse andando o corriendo. El objetivo principal es poner en práctica el concepto de RETO deportivo. La sensación de mejora, y de esfuerzo, de conseguir mejorar. Cada una tendrá un nivel y un objetivo distinto, pero la sensación de esforzarse y conseguir lo que se ha propuesto es algo común a todas

**20:00 horas:**

**Conclusiones.**