

Miércoles 23 de noviembre | 2022

Invita IVEC a charla y clase muestra sobre autocuidado, en el marco del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Como parte de la campaña permanente **Día Naranja** y el marco del **Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**, el Instituto Veracruzano de la Cultura, en coordinación con el Proyecto Migala, invita a la charla **Autocuidado, creatividad y audacia**, así como a una clase muestra de defensa personal. Ambas actividades tendrán lugar de forma gratuita el viernes 25 de noviembre a las 17:00 horas en el jardín del **Centro Cultural Exconvento Betlehemita**.

El Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 25 de noviembre de 1999 con la finalidad de visibilizar la violencia contra las mujeres y niñas en todo el mundo. Este especial **#DíaNaranja**, la psicóloga Gabriela Pérez Lara, entusiasta aprendiz del combate y actual delegada del grupo en formación Proyecto Migala Veracruz, alianza de personas que entre sus muchos propósitos busca incentivar la participación femenina y el derecho a defenderse, impartirá la charla **Autocuidado, creatividad y audacia**. Este diálogo busca ayudar a identificar la violencia y enseñar a las mujeres a dirigir el miedo ante una agresión en la calle o al interior de sus hogares, más allá de aprender a golpear.

Posterior a la charla, Yair Macías Freyre, instructor calificado por la International Kenpo Karate Association (IKKA) con cinturón negro tercer grado, impartirá una clase muestra de defensa personal enfocada en el arte marcial del Kenpo Karate Americano, sin distinción de edad o condición física, con el fin de que cada participante pueda obtener los conocimientos básicos que le permitan salvaguardarse de un posible ataque. Con más de 15 años de dominio en el arte, el sensei del dojo Macías Kenpo trabaja con un enfoque con perspectiva de género, que se caracteriza por amoldar las técnicas del arte con las habilidades y fortalezas del aprendiz para explotar al máximo su potencial.





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SECVER
Transición



ME LLENA DE ORGULLO

El Instituto Veracruzano de la Cultura y el Proyecto Migala Veracruz reiteran la invitación a participar en esta charla y clase muestra el próximo viernes 25 de noviembre a las 17:00 horas, en el jardín del **Centro Cultural Exconvento Betlehemita**, ubicado en Francisco Canal s/n, esq. Ignacio Zaragoza, en el Centro Histórico del puerto de Veracruz. Las actividades son gratuitas.

Consulta todas las actividades del recinto en sus redes sociales [@ExCBetlehemita](#) y conoce el **Programa de Inclusión a través de las Artes** siguiendo la página [@InclusionIVEC](#).

Sede Veracruz

Francisco Canal s/n esquina Zaragoza, Centro Histórico
Veracruz, Ver. 01 [229] 931 69 62

Sede Xalapa

Xalapeños Ilustres 135, Centro Histórico
Xalapa, Ver. 01 [228] 818 04 12

www.lvec.gob.mx

