



universidad popular
www.universidadpopular.es

hablemos de...

XIII FORO DE ESPIRITUALIDAD *“DESCANSANDO EN LO QUE SOMOS”*

“Descansando en lo que somos” es el título del XIII Foro de Espiritualidad, que se celebra el 25 y 26 de enero en Riojafórum.

El sábado por la mañana, Luisa López Cabrejas, filósofa y asesora en Enfoque Sapiencial, hablará sobre “Creatividad o el arte de descubrir quién soy”. Después, el médico y seguidor de la tradición Advanta Vedanta, Pedro Brañas Tato, presentará “Des-cansar. ¿Qué es? ¿Qué nos cansa?”. La mañana terminará con el recital “La belleza de estar aquí”, de la poeta riojana Esther Fernández Lorente.

Por la tarde, la animación “Modo Ser ON”, del formador en Habilidades personales Fernando Tobías, dará paso a las intervenciones de la ecóloga Charo Morán, con “Una nueva cultura para la sostenibilidad de la vida”, y del físico y neurocientífico Gustavo G. Diez, que abordará “La biología del Ser”. Cerrará la jornada el coro arnedano Cuchuflete.

El domingo por la mañana, Javier García Campayo, psicoterapeuta y especialista en Mindfulness, hablará sobre “El ego y su deconstrucción”. A continuación, los ponentes participarán en una mesa redonda

XIII 25 y 26 de enero,
Logroño 2025



FORO DE ESPIRITUALIDAD

Descansando en lo que somos



en la que ahondarán en el tema de este año.

El Foro terminará con la actuación del Laboratorio Creativo de Clown de la UPL, dirigido por Begoña G. Hidalgo.

Más información en la oficina de la UPL y en www.universidadpopular.es.

así será...

SALIDAS PEDAGÓGICAS A LA NATURALEZA

Domingo, 19 de enero

Senderismo suave

Barranco de San Martín y minas de Jubera desde Santa Engracia

Ruta circular de 11 km y 470 m de desnivel. Desde Santa Engracia, nos adentraremos en el impresionante barranco de San Martín y admiraremos sus escarpados cortados rocosos. En Jubera, visitaremos sus pozas, su impresionante puente y sus minas.

Salida: 8.30 h. Estación de autobuses.

Regreso: 15 h aproximadamente.

Precio: 20 €. **Inscripciones:** ya en la UPL y en www.universidadpopular.es.



Domingo, 26 de enero

Senderismo

Subida a Cerroyera con vuelta por el puerto de La Rasa

Ruta circular de 15,55 km y 596 m de desnivel. Caminaremos entre los valles del Iregua y del Leza para ascender a las cumbres de El Jarillo (1343 m), Los Prados (1355 m) y Cerroyera (1405 m). Disfrutaremos de unas vistas espectaculares de gran parte de La Rioja e incluso de algunas cumbres de las Comunidades vecinas.

Subiremos hasta el Puerto de La Rasa (1420 m), entre Muro y Almarza de Cameros, que conecta ambos valles.

Salida: 8.30 h. Estación de autobuses.

Regreso: 15.30 h aproximadamente.

Precio: 20 €. **Inscripciones:** ya en la UPL y en www.universidadpopular.es.

Domingo, 2 de febrero

Senderismo suave

Paseo por las aldeas de Tondeluna y Arbiza

Caminata circular, de 12,4 km y 363 m de desnivel, por aldeas emblemáticas de La Rioja. Comenzaremos en Ojacastro, pintoresco pueblo con un rico patrimonio histórico. Después, nos adentraremos en un paisaje de transición entre la montaña y la llanura, donde podremos apreciar la belleza de robles y hayas de su entorno, y nos dirigiremos hasta Tondeluna, donde visitaremos

una quesería artesanal. Tras llegar a Arbiza, aldea con un encanto especial, descendemos hasta el punto de inicio.

Salida: 8.30 h. Estación de autobuses.

Regreso: 15 h aproximadamente.

Precio: 20 €.

Inscripciones: ya te puedes apuntar en la UPL y en www.universidadpopular.es.

IMPORTANTE: a partir del día 1 de enero, a través de www.universidadpopular.es, toda aquella persona que lo desee puede asociarse al Club El Tejo y obtener la Tarjeta Federativa de Montañismo, que incluye diferentes ventajas como disponer de un seguro que cubra las incidencias que se puedan producir en el desarrollo de las actividades en montaña.

así será...

OTRAS ACTIVIDADES

Jueves, 16 de enero

Paseos saludables **Parque del Ebro**

La Universidad Popular guía en enero esta cita mensual, orientada a la promoción de la actividad física, la convivencia y el bienestar emocional. Una propuesta impulsada por los Grupos Comunitarios y Comisiones de Salud Comunitaria. El paseo transcurrirá por el Parque del Ebro y finalizará en la sede de la UPL con unos estiramientos.

Salida: 10 h. Centro de Salud de la Villanueva (Plaza del Coso). Actividad de 10 a 12 h, gratuita, sin inscripción previa.

Viernes, 31 de enero

Ven a bailar country line **Viernes de country**

Desde el Taller de *Country Line Dance*, impartido por Mayte Crespo, la Universidad Popular pone en marcha esta iniciativa en la que un viernes al mes nos reuniremos para bailar *country line*. Un baile divertido, muy social, que ayuda a mantener la forma física, a ejercitar la memoria, a aumentar la capacidad de aprendizaje y a

Lunes, 27 de enero

Vamos a la ópera **“Tristán e Isolda”, de Wagner**

Iremos a Bilbao a ver la representación máxima del romanticismo alemán, paradigma fundamental de la historia lírica.

El maestro Eric Nielsen dirige la Bilbao Orkestra Sinfonikoa. Al frente del elenco, Oksana Dyka y Gwynn Hughes Jones.

Salida: 16 h. Estación de autobuses

Regreso: después de finalizar la función.

Precio: 110 € (incluye, entrada en patio de butacas y viaje en autobús). **Entradas:** ya en UPL y www.universidadpopular.es

mejorar la coordinación y el equilibrio.

Esta cita está abierta a cualquier persona que quiera participar. Más información en la UPL.

Horario: de 19.30 a 21.30 h.

Lugar: La Chimenea del Ebro.

Actividad gratuita sin inscripción previa.

TEATRO CON La TroUPe

- **Sábado 18 de enero. 20 h.**

“**Angelina o el honor de un brigadier**”. Estreno del último montaje de La TroUPe - Estudio 2.

- **Domingo 19 de enero. 19 h.**

“**Angelina o el honor de un brigadier**”, por La TroUPe - Estudio 2.

- **Domingo 26 de enero. 19 h.**

“**Cuatro corazones con freno y marcha atrás**”, de Jardiel Poncela. Por La TroUPe - Estudio 1.

Director de La TroUPe: Bruno Calzada.



Lugar: Sala Gonzalo de Berceo.

Entradas: 10 €, ya en www.entradas.com y media hora antes de la función en taquilla.

Patrocinan: Gobierno de La Rioja y Ayuntamiento de Logroño.

así será...

Sábado 15 y domingo 16 de febrero

**Descubrimos lugares
Valladolid y San Miguel del Pino**

Haremos una visita guiada a la exposición, que alberga la catedral de Valladolid, "Gregorio Fernández y Martínez Montañés: el arte nuevo de hacer imágenes". Recorreremos con guía los lugares históricos y monumentales más característicos de la ciudad. A través de la muestra "Luisa Roldán. Escultora real", conoceremos la obra de esta genial artista del barroco.

En San Miguel del Pino descubriremos su patrimonio monumental y artístico.

Salida: 7 h, de la Estación de Autobuses.

Precio: 225 €. Incluye entradas a las exposiciones, visitas guiadas y comida del sábado



y domingo. Alojamiento y desayuno en hotel de 4**** habitación doble (suplemento individual, 25 €). **Inscripciones:** a partir de las 9.30 h del 15 de enero, en www.universidadpopular.es o en la UPL.

TALLERES QUE COMIENZAN PRÓXIMAMENTE

.- Salud perineal: la importancia del suelo pélvico. Iniciación. Sábados 18 y 25 de enero, de 10 a 13 h. Imparte: Diana Ubis.

.- Serigrafía. Sábados 11, 18 y 25 de enero, 1 y 8 de febrero, de 9.30 a 13.30 h. Imparte: Alba Noriega.

.- Masajes para bebés. Del 14 de enero al 11 de marzo. Martes de 11.45 a 13 h. Imparte: María Berbés.

te puede interesar...

.- Repara y Reconecta. Aumenta sus citas mensuales con encuentros **en jueves**. **Sábado 18 de enero**, de 11 a 13.30 h y **jueves 30 de enero**, de 18 a 20.30 h, en La Chimenea del Ebro. Lleva un objeto estropeado y voluntarios/as intentarán repararlo.

.- Cine matinal de la Sesión bebé. Próxima proyección, el jueves 16 de enero a las **11.30 h**. *Cines 7 Infantes*. La película la anunciaremos días antes en nuestras redes.

.- Retiro urbano. Sábado 11 de enero de 10 a 13.30 h. Salas Zarcillo. Imparte: Ana María

.- Neurociencia del bienestar (profundización). De febrero a mayo. Martes de 19.30 a 21 h. Imparte: Sergio Herguedas.

.- Crecimiento interior: el arte de conocerse. De febrero a mayo. Martes de 18.15 a 19.45 h. Imparte: Ana María de las Heras.

.- Fotografía documental y cambio social. De febrero a mayo. Lunes de 20 a 21.30 h. Imparte: Rober Astorgano.

de las Heras. Inscripción previa en www.universidadpopular.es o en la oficina de la UPL (Mayor, 46). Precio: 15 €.

.- El silencio une. Espacio de silencio abierto a la ciudadanía. Viernes 10 y 24 de enero de 19.45 a 20.45 h. Biblioteca Rafael Azcona. Acceso gratuito, sin inscripción previa.

.- Death café. Tertulia para valorar la vida y romper el tabú de hablar de la muerte. Viernes 24 de enero, de 17 a 18.30 h. Círculo de la Amistad. Coordina: Raquel Cárcamo. Actividad gratuita, inscripción previa en UPL.