

# CUMBRE ONLINE DE LA MUJER Y LA VIDA



La *Mujer*  
Y LA VIDA

PARA MUJERES QUE QUIEREN APRENDER A CUIDARSE

## COMUNICADO DE PRENSA

En la antesala al 8 de marzo, día mundial de la Mujer, desde la Cumbre Virtual La Mujer y la Vida [www.lamujerylavida.com](http://www.lamujerylavida.com) queremos mostrar que hay formas más sostenibles, enriquecedoras y sanas de vivir la vida como mujer.

En esta tercera edición de la Cumbre La Mujer y la Vida, a través de más de 25 ponencias que se visualizarán online del 21 al 25 de marzo, vamos a inspirar a más de 100.000 mujeres a que cuestionen y sustituyan creencias aprendidas, formas de hacer y actitudes que consideramos “normales” pero que, en realidad, no nos nutren ni a nosotras ni a nuestro entorno.

Con la cumbre defendemos varios valores:

**El cuidado y la salud de la mujer:** ofrecemos perspectivas diferentes sobre lo que realmente importa en la vida de una mujer y cómo podemos cuidar mejor esos valores: el cuidado de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestra familia y de nuestra nutrición.

**El crecimiento de la mujer:** a través de las historias de superación de las más de 25 ponentes (médicos, psicólogos, nutricionistas, antropólogos, periodistas) reflejamos cómo es posible para cualquier mujer cuestionar creencias aprendidas y formas de vivir poco saludables, para sustituirlas por nuevos hábitos de nutrición, de relaciones y de trabajo sanos.

# CUMBRE ONLINE DE LA MUJER Y LA VIDA



La *Mujer*  
Y LA VIDA

**PARA MUJERES QUE QUIEREN APRENDER A CUIDARSE**

**La importancia de la mujer:** ponemos en relieve y damos valor al autocuidado. Exploramos herramientas para aprender a ocupar un lugar central en nuestro cotidiano, respetando nuestros deseos y nuestras necesidades.

**Sostenibilidad:** el enfoque de muchas entrevistas nos lleva a reflexionar sobre el entorno en el que vivimos y la importancia de ser más conscientes del impacto que tiene nuestra presencia en el planeta y en nuestro entorno.

En este gran encuentro online internacional y gratuito encontrarás las voces de expertas/os en diversos ámbitos que a través de sus historias personales y su experiencia profesional nos ayudan a responder a la pregunta ¿qué es la vida y cómo podemos como mujeres cuidarnos y cuidarla mejor?

Esta Cumbre será también un lugar para compartir valiosas herramientas sencillas de aplicar a nuestra vida que pueden generar grandes cambios. Además esta vez, más allá de crear el congreso, deseamos desde nuestra asociación que los beneficios que generemos con la cumbre vayan destinados a financiar proyectos sociales que contribuyan al cuidado de la vida. Esto sólo nos será posible si conseguimos llegar a miles de mujeres.

Para ello sería un gran honor para nosotras poder colaborar con vosotros como medio de comunicación para así hacer un gran aporte a vuestras lectoras.

# CUMBRE ONLINE DE LA MUJER Y LA VIDA



La *Mujer*  
Y LA VIDA

**PARA MUJERES QUE QUIEREN APRENDER A CUIDARSE**

Tanto la creadora de la cumbre, Sonia Herrero, como los ponentes están disponibles para conceder entrevistas personales. También estamos abiertas a cualquier otro tipo de colaboración.

Gracias por vuestra atención.

**Carmela Acuyo**

**Encargada de Prensa**