

# M&Ms: Mujeres Motivadas

## Inspiración para mujeres que quieren ganar bienestar

Por Teresa Motos y Maribel Martínez de Murguía, Campeonas Olímpicas en Barcelona 1992.

### Nuestro Propósito

Queremos contribuir a la motivación de las mujeres para que se animen, de manera sostenida, a practicar algún tipo de actividad física/deporte, y con ello, ganar autoconfianza, libertad y bienestar en sus vidas.

### Nuestros Objetivos

1. **Inspira**r a las mujeres participantes con el ejemplo de “compromiso” del Equipo Nacional de Hockey Hierba Femenino, Campeón Olímpico en Barcelona '92 para que se despierte en ellas la “semilla” de un cambio saludable a través de la práctica de la actividad física/deporte.
2. **“Tocar”** emocionalmente a las mujeres para que se atrevan a dar “un primer paso” con la práctica de algún tipo de actividad física/deporte venciendo la pereza, la vergüenza, la apatía... o cualquier otra emoción o creencia que esté presente en ellas y que les esté frenando en este propósito.
3. **Ofrecer** a estas mujeres poderosos argumentos relacionados con ganar salud, bienestar, autoestima, libertad, etc. que faciliten su aproximación a la práctica de la actividad física/deporte.
4. **Ofrecerles** también alguna herramienta útil que les ayude a implementar un cambio de hábitos.
5. **Crear** el contexto para que el ambiente sea distendido, amable y repleto de entusiasmo.

### Nuestra Propuesta

Proponemos desarrollar una “acción” de 3h. y media de duración, organizada en 2 partes:

1. *Conferencia inspiradora* “Historia de un compromiso” donde las facilitadoras compartirán con el grupo de mujeres participantes cómo el Equipo Nacional Femenino de Hockey Hierba logró el oro en los JJOO de Barcelona '92.
2. *Taller motivador* con el que las mujeres participantes activarán su motivación hacia la búsqueda de su propio bienestar a través del “compromiso sostenido” con la práctica de algún tipo de actividad física.

### Nuestras Facilitadoras

Todo ello estará liderado e impartido por Teresa Motos y Maribel Martínez de Murguía integrantes del mítico equipo femenino de hockey hierba campeón olímpico en los Juegos de Barcelona 1992.