



Universidad Autónoma
del Estado de México

PROGRAMA DE ECOSABERES ALIMENTARIOS Y ENCUENTRO INTERIOR PARA LA PAZ Y LA NO-VIOLENCIA

OBJETIVO

Promover espacios de reflexión y quehaceres éticos que orienten hacia los buenos vivires, su propósito es concientizar al colectivo sobre los beneficios de una alimentación saludable; fomentar la sostenibilidad ambiental y alimentaria, a través del cuidado de la Tierra y todo lo que vive en ella; promover una educación crítica fomentar la inclusión cultural y el respeto a la igualdad de pensamientos, saberes y sentires; descubrir otras visiones que permitan el equilibrio interno en la vida humana.



VISIÓN

Ser un espacio transáulico que asegure la inclusión horizontal, espiral y dinámica de saberes, conocimientos, razas, artes, espiritualidades y cultura, e integre a la comunidad global en acciones no-violentas para el cuidado personal alimentario, universitario y planetario, desde la justicia social y ecológica; así como, el amor a la vida, sin fronteras entre humanidad y la naturaleza.



MISIÓN

Fomentar la comunión del diálogo de ecosaberes y procesos de conciencia interior para lograr la creación de la Paz a través de la No-violencia, por medio de talleres; conferencias; prácticas gastronómicas, nutricionales y ecológicas in situ; convivencia entre la universidad y la sociedad a través de encuentros culturales en relación con las fechas icónicas representativas de las tradiciones locales; ejercicios de atención plena, introspectivos y reflexivos; a fin de catalizar las acciones que impacten en nuevos hábitos de consumo y convivencia, en armonía con la naturaleza y promotora de una comunidad digna.



TEMÁTICAS

- Cuidado interior y alimentación consciente.
- Centros energéticos corporales, Madre Tierra y Ecología profunda.
- Taller de Autorretrato: enraizando (conocimiento interior y vínculos con la naturaleza).
- Meditación y ciclos de vida: cultivando el equilibrio (comunidad con el huerto de plantas aromáticas para la cafetería ecológica universitaria).
- Encuentro Interior : conociendo-té. Ceremonia del té: armonía, respeto, simpleza y tranquilidad).
- Recetario para cafeterías universitarias sostenibles desde el proyecto 7017/2024 CIC



ACTIVIDADES PRINCIPALES

- Creación de un huerto con plantas aromáticas, como insumos para una futura cafetería ecológica, dentro de los espacios de IESU.
- Siembra, riego, cuidado y cosecha del huerto.
- Sesión de fotos para la creación de autorretratos
- Prácticas de relajación y paz interior través de meditaciones guiadas.
- Degustación de tés.
- Elaboración y degustación de platillos sostenibles