

M Manifiesto

GIPUZKOA KIROLAK



Creemos que la vida es diferente cuando nos movemos porque el movimiento nos hace avanzar. Porque, a cada paso, mantenemos la motivación para seguir moviéndonos.

8 → arrazoi, mugimendu mugagabea → ∞
razones; el movimiento es infinito

Somos M. Mujeres y Activas.

Mujeres que se mueven cada una a su manera. Que se sienten bien con lo que son y que cambian lo que no les gusta. **Porque cuando nos movemos la vida es diferente.**

M⁽²⁾ Únicas.

Somos únicas. Cada una en su momento, desde su situación y sus circunstancias. Juntas avanzamos en un movimiento compartido y diverso. **Porque el movimiento nos une.**

M⁽³⁾ Activas.

Con la actividad transcendemos la invisibilidad. Cualquier actividad. Somos mujeres transformando los prejuicios sobre la actividad física y deportiva. **Porque el movimiento nos motiva.**

M⁽⁴⁾ Positivas.

Rompemos con las creencias que condicionan la calidad de nuestro tiempo de ocio, a veces escaso, inactivo o debilitante, y lo convertimos en un tiempo y espacio activo, positivo y fortalecedor. Respiramos, tomamos conciencia y pasamos a la acción. **Porque el movimiento nos fortalece.**

M⁽⁵⁾ Decididas.

Tenemos la fuerza para abordar el reto de construir una vida activa, y de convertir los obstáculos en nuevas oportunidades para sumarse al movimiento. **Porque el movimiento aporta decisión.**

M⁽⁶⁾ Comprometidas.

Somos mujeres disfrutando de estar activas y de compartir buenos momentos con otras personas. Sabemos que para algunas mujeres es más difícil y prestamos nuestro apoyo y solidaridad. **Porque todo movimiento suma.**

M⁽⁷⁾ Inspiradoras.

Somos mujeres con valor para movernos y ocupar ese espacio que también es nuestro. Cada mujer activa es fuente de inspiración, porque cada una contagia al entorno e impulsa la activación en otras mujeres. **Porque el movimiento provoca movimiento.**

M^(∞) Imparables.

A nuestra manera, reivindicamos ocupar nuestro espacio. Reivindicamos un mundo para todas. Lo hacemos extendiendo el movimiento por el mundo, desde las mujeres y para toda la sociedad. Siendo más, llegamos más lejos. **Porque el movimiento nos hace imparables.**

Todas las mujeres somos M.

Todas estamos reflejadas en este manifiesto de alguna manera, sea cual sea nuestra forma física, nuestra circunstancia personal o nuestros gustos. Cada una a su manera y a su ritmo, puede sumarse al beneficio del movimiento.

Todas somos M: Mujeres y Activas. Puedes comprobarlo leyendo el Manifiesto porque en alguno de los 8 pilares, o en todos, estás reflejada.

Eres M, Eres única, Eres activa, Eres positiva, Eres decidida, Eres comprometida, Eres Inspiradora, Eres Imparable.

Sumándote al movimiento, adoptando una actitud positiva, sabiéndote única, haciéndote cargo de tu poder y de tu compromiso, reconociendo que eres inspiración para muchas mujeres igual que ellas lo son para ti; y obrando con decisión, **ERES IMPARABLE** formas parte de ese universo de mujeres **QUE TAMBIÉN LO SON.**