

FESTIVAL DE VIDA SALUDABLE LAS ROZAS



Disfruta cuidándote en plena naturaleza
en un festival **para toda la familia**

YOGA · MINDFULNESS · MEDITACIÓN · ARTES MARCIALES
ZUMBA · TAICHÍ · PILATES · CHARLAS · TALLERES SALUD



FOOD TRUCKS
CONCIERTOS EN DIRECTO
ZONA MARKET
ÁREA KIDS
ÁREAS FREE MEDITATION
CARPA DE MASAJES
KITS BIENVENIDA
SORTEOS
Y MUCHO MÁS

SÁBADO
21
DE MAYO
de 10 a 21h

Finca Urban Camp

C/ Castillo de Simancas, s/n. Las Rozas

Precio entrada: 3€

Niños menores de
12 años **GRATIS**

**CONSULTA TODA LA INFO
DEL EVENTO Y RESERVA
TU ENTRADA AQUÍ**



Ayuntamiento de
Las Rozas

www.lasrozas.es



PROGRAMA

ESCENARIO YIN (zona Oeste)

10:00	OPENING	Welcome Packs
	MASTERCLASS	MASTER
10:30 - 11:15	PILATES	Silvia Pacheco
11:30 - 12:15	HATHA VINYASA FLOW YOGA	Luna Solana
12:30 - 13:15	KUNG FU	Jesus Grandío
13:30 - 14:00	CHARLA: "Como llevar una Vida CREATiva"	Juan Prego
LUNCH BREAK	2 HORAS CONCIERTO ZONA FOOD TRUCK	Blues Lee
	CHARLA: "Cuida tu piel con cosmética natural" (Ringana)	
16:00 - 16:45	KRAMA YOGA	Mario Krama
17:00 - 17:30	CHARLA: "Comida sana = Mente sana"	Silvia Juárez
17:45 - 18:15	CHARLA: "Revolución Personal"	Lucas Ramis
18:30 - 19:15	VINYASA YOGA	Sandra García
19:30 - 20:15	ZUMBA DANCE	Alejandra Martínez
20:30 - 21:00	30 MIN - AFRICAN PERCUSSION DANCE	Djara Djara Percussion

ESCENARIO YANG (zona Este)

10:00	OPENING	Welcome Packs
	MASTERCLASS	MASTER
10:30 - 11:15	FAMILY YOGA	Sandra Yogasan & Mums
11:30 - 12:15	SENIOR YOGA	Lali Díaz
12:30 - 13:00	MINDFULNESS	David García
13:00 - 13:20	MEDITACIÓN INSTRUMENTAL: ARPA & CORA	Djara Djara
13:30 - 14:15	ANIMAL FLOW	Ruth de la Mano
LUNCH BREAK	2 HORAS CONCIERTO ZONA FOOD TRUCK	Blues Lee
16:00 - 16:45	CHARLA: "Suelo pélvico y salud mujer"	Maria Barbés
17:00 - 17:45	DEFENSA PERSONAL FEMEMINA	Adal Pacheco
18:00 - 18:45	WORKSHOP SENIOR: "Juego e Improvisación"	Begoña Carbelo
19:00 - 19:45	TAICHI	Presen Presmanes

*Programa sujeto a posibles modificaciones

Colabora:
WAVES fest
by WERGVM



Ayuntamiento de
Las Rozas