

II EDICIÓN
FESTIVAL
DE

VIDA SALUDABLE

LAS ROZAS



06 · 05 · 23

PROGRAMA

ESPACIO SALUD Y BIENESTAR (conferencias y workshop)

09:30	OPENING	Welcome Packs
	CHARLAS	MASTER
10:30 - 11:15	Conoce la verdad sobre tu piel. Lifting Facial Natural	Laura G. del Castillo
11:30 - 12:15	WorkShop: El Humor en la vida cotidiana	Dra. Begoña Carbelo
12:30 - 13:15	WorkShop: Mindfulness y respiración consciente	Coach Cesar Moreno
13:30 - 14:15	Conferencia: Nutrición Plan Detox Primavera - Verano	Silvia Juárez
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
15:45 - 16:30	Conferencia: El Yoga en nuestra vida cotidiana	Arantxa Villa
16:45 - 17:30	Conferencia: Inteligencia Emocional y su importancia en el liderazgo	Coach Eduardo Casanova
17:45 - 18:30	Conferencia: Revolución Personal y PNL	Coach Lucas Ramis
18:45 - 19:30	Conferencia: Nutrición y energía consciente	Maria Kindelan

ESCENARIO YIN (zona tirolinas)

09:30	OPENING	Welcome Packs
	MASTERCLASS	MASTER
10:00 - 10:45	YOGA RESTAURATIVO SENIOR	Ana María Mar de Luz
11:00 - 11:45	YOGA EN FAMILIA TP	Sandra Gutiérrez
12:00 - 12:45	HATHA POWER	Lali Díaz
13:00 - 13:45	HATHA VINYASA FLOW	Luna Solana
14:00 - 14:45	BREATHWORK: RESPIRACIÓN CONSCIENTE CONTINUA	Laura G. del Castillo
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
16:00 - 16:45	BODY WEIGHT TRAINING TP	Maria Kindelan
17:00 - 17:45	KRAMA YOGA	Mario Krama
18:00 - 18:45	YOGA FLOW	Sandra García
19:00 - 19:45	TAICHI Y QIGONG SENIOR	Presen Presmanes
20:00 - 21:00	AFRICAN PERCUSSION DANCE Y CONCIERTO (ZONA LUNCH)	Djara Djara + Ahmed

ESCENARIO YANG (pista de fútbol)

09:30	OPENING	Welcome Packs
	MASTERCLASS	MASTER
10:00 - 10:45	BARRE	Sara Rodríguez
11:00 - 11:45	DANZA CÍRCULO MUJERES	Zaida Díaz
12:00 - 12:45	PILATES FLOW	Silvia Pacheco
13:00 - 14:30	KUNDALINI YOGA Y CONCIERTO GONGS & CUENCOS TIBETANOS	Ram Jap
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
16:00 - 16:45	YOGA NIDRA FAMILIAS TP	Raquel Pradanos
17:00 - 17:45	ANIMAL FLOW TP	Ruth de la Mano
18:00 - 18:45	DEFENSA PERSONAL FEMEMINA	Adal Pacheco
19:00 - 19:45	ZUMBA DANCE TP	Alejandra Martínez
20:00 - 21:00	AFRICAN PERCUSSION DANCE Y CONCIERTO (ZONA LUNCH)	Djara Djara + Ahmed



KIDS AREA

de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00



CARPA MASAJES

de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

TP Actividad para todos los públicos

*Programa sujeto a posibles modificaciones

www.lasrozass.es



Finca Urban Camp

50.000m²

C/ Castillo de Simancas, s/n
Las Rozas

Precio entrada: 5€

Niños menores de 12 años **GRATIS**.
Precio reducido al 50% para mayores
de 65 años y menores de 16 años.



CONSULTA INFO Y RESERVA TU ENTRADA AQUÍ