

GUÍA DE ACTIVIDADES

BioCultura



Tu 1ª cita
online con
BioCultura

21-23 Enero
2021



MASCNE: PROBLEMAS QUE GENERA EN LA PIEL. EL USO DE LA MASCARILLA Y COMO TRATARLOS CON COSMÉTICA ECOLÓGICA

10'00 h.

El uso prolongado de la mascarilla provoca síntomas como irritación, enrojecimiento y descamación que podemos tratar utilizando productos de cosmética ecológica.

Ana Isabel de Andrés. Farmacéutica y cosmetóloga, directora técnica de Amapola Biocosmetics y creadora de la marca.

ASOCIACIONISMO "BIO" Y LOBBY EN EUROPA. PRESENTACIÓN DE ASOBIO

10'15 h.

En esta charla, se repasarán varias iniciativas que han influido con éxito en defensa de los intereses del sector "bio". Y se presentarán los objetivos y estrategias de La Asociación española de elaboradores y comercializadores ecológicos ASOBIO.

Joan Picazos Cardó. Presidente de ASOBIO

www.asobio.org

TEJIDOS INNOVADORES EN LA INDUSTRIA TEXTIL

10'30 h.

Cuáles son sus peculiaridades y sus orígenes, su proceso de fabricación...

Alice Sunsais. Estilista y profesional del sector textil ecológico. Fundadora de la tienda SUNSAIS.

CONOCES LAS CARAS DE LA CERTIFICACIÓN PÚBLICA?

11'15 h.

INTERECO agrupa a las autoridades de control de la producción ecológica, los Consejos y Comités de agricultura ecológica, en cuyos órganos de gestión están representados los operadores y la Administración pública, así como las asociaciones de consumidores. En esta sesión queremos que nos conozcáis y podáis preguntarnos vuestras inquietudes.

www.interecoweb.com

TALLER DE AGROECOLOGÍA: ¿QUÉ ES?, ¿POR QUÉ?, ¿CÓMO? Y ¿DÓNDE? COMPRENDER LA AGROECOLOGÍA Y CONOCER SUS BENEFICIOS Y OPORTUNIDADES

12'00 h.

En este taller se abordan cuestiones relacionadas con los beneficios de consumir alimentos de producciones agroecológicas, para quienes los producen y para el planeta

Mila Martín García. Del Ayuntamiento de Redueña y técnica de los proyectos promovidos por la Asociación Intermunicipal Territorios Reserva Agroecológicos.

Francisco Lopez Losada. Agricultor en la asociación CSA (Agricultura suportada por la Comunidad) Vega de Jarama.

Charlotte Astier. Técnica de proyectos para la promoción de sistemas alimentarios sostenibles y el impulso de los canales cortos de comercialización y de la agroecología.

Organiza: Observatorio para una cultura del territorio (OCT)

¡QUE NO TE ENGAÑEN! CÓMO LEER LA ETIQUETA DE UN COSMÉTICO

12'00 h.

En la etiqueta de un cosmético podemos leer muchos reclamos que nos llevan a pensar que vamos a comprar un producto realmente natural. Pero, ¿es cierto todo lo que nos quieren hacer creer? El *greenwashing* está a la orden del día en la cosmética y saber interpretar las etiquetas nos ayudará a elegir bien.

Nuria Alonso. Coordinadora de la Certificación BioVidaSana

Montse Escutia. Coordinadora Red Ecoestética. Asociación Vida Sana

TINTES KHADI: CUIDADO CAPILAR AYURVEDA HOLÍSTICO

13'00 h.

Formulaciones ayurvedas que tiñen el cabello cubriendo 100% las canas. Aceites de tratamiento y champús que restablecen la salud capilar. Cosmética econatural certificada, Ecoestetica.

Mar de Salas Quiroga. CEO La Rueda Natural.

www.laruedanatural.es

LA REVOLUCIÓN ALIMENTARIA ECOLÓGICA, CÓMO EMPODERAR AL CONSUMIDOR

13'00 h.

En 2019, la Osa y Triodos Bank comienzan a colaborar en un nuevo modelo de alimentación sostenible. El tipo de producto que se pone a la venta, la relación con los productores, romper con el clásico modelo de distribución y venta,... nos hacen ver que es posible otro sistema alimentario para revertir la actual situación. Rubén Carrasco, responsable de Agricultura ecológica de Triodos Bank y Tomás Fuentes, socio laboral de la cooperativa La Osa, dialogarán en esta charla.

Organiza: Triodos Bank

www.triodos.es

QUÉ SON LAS RADIACIONES ELECTROMAGNÉTICAS, CÓMO NOS AFECTAN Y CÓMO PROTEGER NUESTRO HOGAR

14'00 h.

MISIÓN: crear espacios saludables y libres de radiaciones artificiales (ondas y campos electromagnéticos CEM).

VISIÓN: contribuir a generar una mayor conciencia y responsabilidad en la utilización de las nuevas tecnologías.

Alberto Bacigalupe. SinRadia

www.sinradia.es

SHOWCOOKING.¿QUÉ ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE ASTURIAS PODEMOS CONSEGUIR EN EL MERCADO?

Presentación del Directorio de Productores, Elaboradores y Comercios de Copaeastur.org

15'00 h.

Carlos Nuño. Director técnico de COPAE

Lluís Nel Estrada. Chef y Consultor gastronómico

COPAE Asturias

QUÉ QUIERE DECIR VESTIR SOSTENIBLE Y CÓMO HACERLO CON ESTILO. Masterclass sobre moda sostenible. Para diseñador@s y consumidor@s

15'00 h.

Repaso al concepto de la moda sostenible. Explicaremos qué es moda sostenible y qué no. Back to basics. Compartiremos nuestras recomendaciones para disfrutar la moda de manera sana, ya seas un negocio o sencillamente la utilices para expresarte.

A cargo de Sònia Flotats (@soniaflotats).

Editora magazine So Good So Cute (@sogoodsocute).

PELÍCULA: "DARWIN SE SIENTA A LA MESA". VIAJE GASTRONÓMICO...

16'00 h.

Viaje gastronómico en torno a una buena mesa para debatir sobre las actuales formas de consumo y sus consecuencias sociales y ambientales.

Arturo Menor. Biólogo, productor y director de documentales de naturaleza vinculado a la empresa Acajú Comunicación Ambiental.

MAMATERRA. JUEGO EDUCATIVO ONLINE "YO TAMBIÉN SOY MEDIO AMBIENTE..."

16'00 h.

¿El medio ambiente es de los seres humanos? ¿O nosotros formamos parte del medio ambiente? El entorno es todo lo que nos rodea, lo que podemos tocar, comer o respirar. Si vivimos en un entorno poco saludable, tendremos más posibilidades de desarrollar algunas enfermedades.

Nuria Millán Sánchez. Responsable programa educativo Salud Ambiental en la Escuela en Fundación Vivo Sano.

www.saludambientalenlaescuela.org

EL PERFUME: SINERGIA DEL SER

16'00 h.

Aprende a elaborar ese perfume que te identifica, desde los principios de la psicoaromaterapia y libre de tóxicos.

Yolanda Muñoz del Águila. Aromatóloga y experta en BioCosmética. Coordinadora del proyecto Ecoestética de la Asociación Vida Sana.

LOS ORÍGENES DEL MOVIMIENTO "BIO" EN ESPAÑA: PRESENTE Y FUTURO

16'00 h.

Ángeles Parra. Directora de BioCultura. Presidenta de Asociación Vida Sana (creada en 1981). www.vidasana.org

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA EN CASTILLA Y LEÓN: POR MUCHAS RAZONES

16'00 h.

Jorge Llorente. Viceconsejero de Desarrollo Rural y Director General del ITACyL

Juan Senovilla. Presidente del CAECyL. Evolución y situación de la producción ecológica en Castilla y León con la información más reciente.

Organiza: INTERECO

SHOWCOOKING. COOKETEA CON LAS COOKIES

16'00 h.

Nadia Marcela Pereyra. Chef creativa de comida saludable. Aprende a hacer una cookies saludables y deliciosas en sólo 15 minutos. Especiales para toda la familia son libres de gluten, lácteos y huevo, aptas para una alimentación vegana. Y aquí no acaba todo, te enseñaré a rellenarlas y bañarlas en chocolate. ¡Será un placer para los sentidos, disfruta saludablemente!

IG @cooketeaconnadia

MAMATERRA. PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE NO TE OLVIDES DE LAS 3 "R": REDUCE, REUTILIZA Y RECICLA

16'30h.

Tortell Poltrona nos dice que "ser payaso es lo mejor que hay", y, además, nos regala unos mensajes para los más pequeños, llenos de diversión, amor, sabiduría y consciencia. La importancia de las 3 erres, si aún no sabes qué significan, ¡no te lo pierdas!"

www.circrcic.com

PRESENTACIÓN DE LA RED DE FINCAS VISITABLES PARA UN CONSUMO SOSTENIBLE Y SALUDABLE EN LA COMUNIDAD DE MADRID

17'00 h.

¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos de cercanía y de temporada para tí, para quienes los producen y para el planeta? ¿Cómo dar el paso de un consumo más responsable a la vez que mejor para nuestra salud? ¿Dónde conseguir estos alimentos?

José-Luis Cruz Maceín. Investigador del IMIDRA (Instituto Madrileño de Investigaciones Agrarias).

Charlotte Astier. Técnica de proyectos de promoción de sistemas alimentarios sostenibles desde la Asociación Observatorio para una Cultura del Territorio.

LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA: CLAVE PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS (del libro: INFANCIA SIN PESTICIDAS)

17'00 h.

La alimentación ecológica es una imperiosa necesidad si se pretende salvaguardar la salud infantil. Los niños son infinitamente más sensibles a los efectos de los tóxicos contenidos en los alimentos no ecológicos que los adultos.

Carlos de Prada. Periodista ambiental. Premio Global 500 de la ONU.

COMFORT FOOD, EMOCIONES Y ALQUIMIA EN TU PLATO

17'00h.

Mónica Mateo. Chef y Cocinera Alquimista

En el Showcooking junto a la Chef y la consultora Energética y medicinal **Marta Fosses** aprenderemos la importancia de escuchar al cuerpo a través de la cocina nutritiva, sencilla, rica y saludable. Viajaremos hacia nuevas sensaciones que a través del paladar nos reconfortan el alma y el cuerpo. Desde la cocina volaremos al Sudeste asiático con un "Sopa Thai de Arroz, Especies y Leche de Coco "

<https://www.instagram.com/monicamateotexaco>

Organiza: Biospirit

www.biosgroup.es

TAMBIÉN CULTIVAMOS CULTURA CLIMÁTICA**17'30 h.**

Joaquín Araújo. Naturalista, escritor, periodista, director de cine documental, guionista, conferenciante y agricultor. Uno de los fundadores del movimiento ecologista en España.

MAMATERRA. YOGA PARA NIÑOS. YOGA KIDS 1 "PLANETA TIERRA"**18'00 h.**

Clases de yoga para niñ@s, para aprender a moverse, respirar, tener conciencia del cuerpo, trabajar la creatividad y disfrutar del yoga
Profesores: Axel (hijo) y Francesc Quilez (padre)
ESPAI GANESHA www.espai-ganisha.com

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO NATURISTA DE LAS INFECCIONES LEVES DE COVID 19**18'00 h.**

Cómo, desde los recursos de la medicina naturista, podemos ayudar a prevenir los casos de covid 19 y a tratar la infección, si se produce.
Pedro Ródenas, médico naturista, socio fundador de Integral, Medicina Integrativa i Escola de Salut
www.integralcentremedic.com

PANDEMIAS Y MEDIO AMBIENTE. LECCIONES DE UNA CRISIS
Cómo las recientes epidemias dependen del medio ambiente y qué puede hacerse para evitar nuevos episodios**18'00 h.**

Federico Velázquez de Castro. Doctor en Química y especialista en Ciencias Ambientales por la Universidad Complutense.
Asociación Española Educación Ambiental

TALLER: ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN LA INFANCIA**18'00 h.**

Este taller está destinado a madres, padres y otros cuidadores que desean educar a sus hijos de acuerdo a una filosofía vegetariana o vegana.
Miriam Martínez Biarge. Médico pediatra especializada en neonatología. Organiza: BioEcoActual y BuenoyVegano

MAMATERRA. TALLERES HUERTO ECOLÓGICO
EL HUERTO ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA**18'00 h.**

La pandemia supone un importante reto de adaptación que se ha trasladado también a los colegios. El huerto escolar es un aula al aire libre que ofrece al alumnado y los docentes un espacio de aprendizaje más seguro. Más que nunca necesitamos transmitir a los niños y niñas la importancia de preservar los ecosistemas y la biodiversidad.
Montse Escutia es Ingeniera agrónoma especializada en gestión del medio ambiente y agricultura ecológica y Coordinadora del proyecto de educación ambiental MamaTerra de la Asociación Vida Sana.

EL ARTE DE RESURGIR CON LA NUMEROLOGÍA**19'00 h.**

Marta Pinacho, fundadora y CEO de Masenti. Una de las claves para resurgir es conocerse uno mismo, sus puntos fuertes y puntos a mejorar. La numerología nos puede ayudar a conocer nuestro camino de vida y nuestra misión de vida.
Organiza: Biospirit

ALIMENTA TU INMUNIDAD Y MICROBIOTA**19'00 h.**

Charla sobre alimentación y la relación entre la microbiota, intestino e inmunidad a cargo de Mareva Gillioz. Dietista integrativa y Coach, especializada en Psiconutrición, Dietoterapia antiinflamatoria, inmunodigestiva y emocional, Crecimiento personal y Autoestima, Naturopatía y Cocina terapéutica y natural.
www.marevaguillioz.com

LA TRANSICIÓN A LA COSMÉTICA CAPILAR ECOLÓGICA**19'00 h.**

Cómo sustituir la cosmética capilar convencional con productos químicos poco saludables por productos ecológicos.
Carmen Muñoz. Graduada en Biotecnología, Master en Marketing Farmacéutico y Directora de HealthCare de Maison Karité.

THE ECOLOGIST 20 AÑOS. ECOLOGÍA PROFUNDA... Y MODERNIDAD AL BORDE DEL ABISMO**19'00 h.**

Pedro Burruezo, que ha dirigido la revista "The Ecologist" (en su versión para España y Latinoamérica), se despide de la versión en papel de la revista con una charla sobre ecología profunda y sobre cómo el mundo actual se encuentra al borde del abismo y de un gran colapso sistémico.

5G, CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA Y SALUD**19'00 h.**

Blanca Salinas Álvarez. Miembro de Ecologistas en Acción en el área de Digitalización, Informatización, TIC, CEM y 5G.

LA IMPORTANCIA DE LA ALFABETIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL**19'00 h.**

José Luis Porcuna, presidente de FIAES.

LA MANIFESTACIÓN DE LA ENERGÍA DE LA TIERRA EN TU CASA**19'30 h.**

La correcta distribución de tu vivienda según la energía del lugar es la base para impulsar cada aspecto de tu vida y la misión de feng shui.
Esther Carrillo. Arquitectura consciente y feng shui.

COSMÉTICA ECOLÓGICA Y COVID 19**10'00 h.**

Evaluación del impacto de la pandemia sobre nuestra piel, consejos para mejorar la salud de la piel y protocolo de utilización de productos. **Ana Isabel de Andrés.** Farmacéutica y cosmetóloga, directora técnica de Amapola Biocosmetics y creadora de la marca.

MEDITACIÓN GANESHA**10'00 h.**

Maureen Mollenhauer, Profesora de Yoga Kundalini, nos guiará con la meditación Ganesha, ideal para obtener una concentración inmediata, detener pensamientos negativos y obtener claridad mental.

Organiza: Biospirit

www.biospirit.es**CÓMO EMPRENDER Y TENER UN NEGOCIO SANO Y ÉTICO EN TIEMPOS DE CRISIS****10'30 h.**

Txell Costa. Autora de los libros 'Working happy' y 'Liderar en femenino', dirige Txell Costa Group. Hace más de 10 años que ayudan a emprendedores y empresarios a crear empresas rentables, éticas y felices. Ha sido elegida para el 1er programa sobre liderazgo femenino de la Universidad de Yale (Connecticut), siendo la única representante de la UE, la más joven, y la única emprendedora.

www.txellcosta.com**¿CÓMO SE REALIZA UNA AUDITORÍA?****10'30 h.**

¿Sabes cómo se hacen las auditorías de producción ecológica?

Muchas personas consumidoras nos preguntáis si se hacen visitas a los operadores ecológicos y en qué consisten. Mostrarán cómo se hacen las auditorías y, lo que es más importante, podréis preguntar vuestras dudas a los técnicos que las realizan.

SEMBRARES: FORMACIÓN EN AGRICULTURA LIBRE**11'00 h.**

Óscar Rodríguez Moreno. Cofundador de Sembrares. Agricultor e ingeniero técnico agrícola. A través de un vídeo se explica la filosofía del proyecto y las actividades que están preparando. Estas actividades incluyen talleres online durante la primavera y el verano, y el segundo congreso Sembrares en el otoño de 2021.

PRESENTACIÓN DE BIOAGENCY, AGENCIA DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE**11'00 h.**

Binomios como Comunicación y Sostenibilidad, Publicidad y ética, Marketing y transparencia resultan necesarios. La comunicación consciente es un valor en alza, y de eso va esta presentación.

Mª José López Vilalta. Periodista, ha trabajado como Directora Creativa publicitaria.

Angel Domínguez. Delineante Industrial, con experiencia como Director de Comunicación y Director de Arte.

POR QUÉ TIENE QUE SER CARA LA MODA SOSTENIBLE**11'00 h.**

En esta charla se hablará de costes de la moda sostenible, de lo que implica, de calidad y transparencia hacia el consumidor.

Elisa "Coco" Rodrigo. Moderadora de la mesa.

Fabien Harnist de Suppliesfordesigner. Emprendedor, guía en sostenibilidad textil y fundador de Supplies For Designer.

Sylvie Degrange. Co-fundadora de la marca ALMA GREEN Design: la primera marca de Hogar 100% basada en los principios de la economía circular.

Maria Cano de Canussa. Fundadora de Canussa, una marca ética y vegana de complementos.

Organiza: Associació Moda Sostenible Barcelona

¿CÓMO AFECTA LA PUBLICIDAD A TUS HIJOS E HIJAS?**11'00 h.**

La gran mayoría de la publicidad alimentaria infantil es de productos no saludables, contribuyendo al desarrollo de obesidad y enfermedades. **Ferrán García.** Coordinador de investigaciones de Justicia Alimentaria.

CLASE HATHA VINYASA YOGA PARA LA FLEXIÓN**11'00 h.**

Sesión de Hatha Vinyasa Yoga enfocada a la flexión de los glúteos. Esta práctica aparte de movilizar la columna y glúteos, nos ayuda a conectar con la tierra y enraizarnos a través de las piernas y pies.

Tati Om profesora de Hatha Vinyasa, Prenatal y Yin yoga.

Organiza: Biospirit

CLIC RECYCLE PERMITE A SUS USUARIOS RECICLAR TODO TIPO DE DESPERDICIOS PARTICIPANDO EN RETOS**11'00h.**

Valerie Itey es una de las fundadoras de Clic Recycle. En esta actividad explicará por qué debemos de reciclar y su importancia para los objetivos de desarrollo sostenible. Una charla muy interesante, tanto para particulares como para empresas.

www.clicrecycle.net**PARA UNA RECUPERACIÓN VERDE: APOYO A LA CONTRATACIÓN DE PERSONAS DESEMPLEADAS EN LA ECONOMÍA VERDE Y AZUL (CONVOCATORIA EMPLEA)****11'30 h.**

El Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, a través del Programa empleaverde de la Fundación Biodiversidad, busca contribuir a una recuperación verde. El objetivo de estas subvenciones es abordar los grandes retos actuales como la crisis generada por el COVID-19, la pérdida de biodiversidad, el cambio climático y la despoblación. Para apoyar la contratación de personas desempleadas en la economía verde y azul se ha lanzado la Convocatoria Empleo, dotada con 5 millones de euros.

Presentan **Victoria Pérez García, Yrene Jiménez del Río y Alicia Fernández Rodríguez.**

BARCELONA, CAPITAL MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

12'00 h.

En 2021, Barcelona será la Capital de la Alimentación Sostenible, y situará la alimentación sostenible en el centro de la agenda social y política. La ciudad acogerá el 7º Foro Global del Pacto de Milán en Octubre, y durante todo el año se desplegarán políticas y proyectos de alimentación sostenible. **Amaranta Herrero Cabrejas** es Coordinadora Estratégica del Proyecto Barcelona Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021.

COVID-19: EL COMERCIO JUSTO COMO ALTERNATIVA ECONÓMICA

12'00 h.

El director de Copade, **Javier Fernández**, comenta sobre modelos económicos más sostenibles para la sociedad y el medioambiente www.copade.org

LA IMPORTANCIA DE LA CERTIFICACIÓN EN COSMÉTICA

12'00 h.

¿Por qué hay tantas certificaciones en cosmética? ¿Qué representa cada una? Veremos por qué es importante la certificación y cómo identificar y conocer a las más importantes.

Montse Escutia. Coordinadora Red Ecoestética. Aso. Vida Sana
Nuria Alonso. Coordinadora de la Certificación BioVidaSana

BEBIDAS LOD, LIVING & ORGANIC DRINKS. ENVASADAS EN BOTELLAS VITBOT 100% VEGETALES, 100% BIODEGRADABLES. VIVAS Y ECOLÓGICAS

12'00 h.

Antonio Lozano. Master en Administración de empresas por la Escuela Superior de Ingenieros Industriales de la Universidad Politécnica de Cataluña. Fundador y gerente de las empresas Vitbot y LOD Living & Organic Drinks.

SHOWCOOKING. ECOGASTRONOMÍA Y TERRITORIO

12'30 h.

Chefs: **Belén Soler** (Restaurante El Morral de la Ojinegra) / **Marta Fernández** (Mas La Llum) / **Lucas Requejo** (Red Eco Tour Galicia)

SHOWCOOKING. UNA VIDA DULCE Y SIN AZÚCAR ES POSIBLE

13'00 h.

Marta Fosses. Cocinera energética. Existen múltiples alternativas para acabar con antojos como cuando te entran ganas de llevarte a la boca algo con azúcar o chocolate. Organiza: Biospirit

<https://www.martafosses.com/>
www.biosgroup.es

SHOWCOOKING CON JAN FARGAS

13'30 h.

Jan Fargas, es cocinero del restaurante Les Voltes de Sant Sebastià en Moià (Barcelona). Cocinará tres platos con productos distribuidos por Natureco: un desayuno con todos los ingredientes para empezar el día con energía, un sabroso plato de espaguetis de espelta blanca con crema de arroz y trufa, y una reconfortante sopa miso tradicionalmente japonesa.

Organiza: Natureco

QUÉ SON LAS RADIACIONES ELECTROMAGNÉTICAS, CÓMO NOS AFECTAN Y CÓMO PROTEGER NUESTRO HOGAR

14'00 h.

MISIÓN: crear espacios saludables y libres de radiaciones artificiales (ondas y campos electromagnéticos CEM).

VISIÓN: contribuir a generar una mayor conciencia y responsabilidad en la utilización de las nuevas tecnologías.

Alberto Bacigalupe. SinRadia

www.sinradia.es

EJEMPLOS DE PRODUCCIÓN AGROALIMENTARIA PARA UN CAMBIO DE PARADIGMA

14'30 h.

Urge un cambio de paradigma sobre el modelo alimentario, para que sea sostenible. Desde Triodos Bank abogan por ello, y van a dialogar sobre este tema con dos de sus clientes, El Cantero de Letur y Espacio Orgánico para tratar temas como el valor del productor en la cadena de alimentación ecológica, modelos de distribución para acercar productos ecológicos al consumidor, implicación con la administración...

Jorge López Jiménez, responsable de calidad BIO de Espacio Orgánico

Pablo Cuervo, socio fundador de El Cantero de Letur

Rubén Carrasco, responsable de agricultura ecológica en Triodos Bank.

LOS 3 SECRETOS DE AGUA KANGEN, PARA AUMENTAR TU ENERGÍA

15'00 h.

¿Sabías que la base de la vitalidad y la larga vida es el agua? Descubre los grandes beneficios del Agua Kangen, que se sienten por un aumento de tu energía vital. Además, explicarán cómo cambiar a un estilo de vida más ecológico con Agua Kangen, aplicando en la desinfección y limpieza del hogar los diferentes tipos de agua y eliminando de nuestras vidas productos tóxicos.

Nadia Lanero. Distribuidora de Enagic y Mentora de Equipos.

Más información:

<https://vidasana.org/noticias/maica-laneroagua-kangen-el-agua-del-grifo-es-potable-pero-no-la-mas-saludable>

<http://www.tuaguakangen.com/>

NUEVO ABORDAJE DE LAS DEFICIENCIAS VISUALES**15'00 h.**

A través del entrenamiento visual y la activación cerebral logramos incrementar las habilidades visuales; de esta manera reducimos la miopía y aumentar el rendimiento.

M^a Antonia Masdéu Puig. Abordaje de las deficiencias visuales con optometría y neurociencia. Centre de Activació Neurofuncional Dra. Masdéu. www.dramasdeu.com

SHOWCOOKING: COCINA ASTURIANA ECOLÓGICA. MÁS SANA, MÁS LIMPIA, MÁS JUSTA Y MÁS RICA**15'30 h.**

Lluís Nel Estrada. Chef y Consultor gastronómico

COCINA SIN GLUTEN, COCINA CONSCIENTE**15'30 h.**

Mireia Anglada. Chef de alta gastronomía y miembro de ecochef de España. La alimentación es la base de una buena salud. Entender cómo reaccionan los alimentos en nuestro organismo es imprescindible para poder escoger y cocinar alimentos nuevos y creativos. La cocina sin gluten es un mundo que vale la pena descubrir.

Organiza: Biospirit

www.biosgroup.es

www.mireiaanglada.com

MODA REGENERATIVA: EL FUTURO DEL SECTOR TEXTIL**16'00 h.**

Gema Gómez. Directora Ejecutiva de Slow Fashion Next. Diseñadora de Moda. Ha impartido formación y conferencias en diversas instituciones de España y en el extranjero. Sigue de cerca la evolución de la moda sostenible visitando asiduamente salones internacionales.

ELABORA TU COSMÉTICA ECONATURAL**16'00 h.**

Un taller teórico práctico para aprender a elaborar un ungüento para las manos mientras descubres los aceites vegetales y mucho más.

Yolanda Muñoz del Águila. Aromatóloga y experta en BioCosmética. Coordinadora del proyecto Ecoestética de la Asociación Vida Sana.

CORTOMETRAJE: "EL LENGUAJE SECRETO DE LAS PLANTAS"**16'00 h.**

Un viaje de retorno a la armonía con la Naturaleza y con espiritualidad profunda.

Pedro Burruezo. Músico, compositor, hortelano y activista. Ha actuado junto a su grupo Bohemia Camerata en todo el Estado, así como en Francia, Turquía, Sudán, Argelia, Egipto... en teatros, festivales, clubs de jazz, auditorios, centros culturales... La vida, la obra y el ecoactivismo de Burruezo están resumidos en la película documental de **José López** "Las 3 vidas de Pedro Burruezo". Y **Álex Trincado**, director.

CAMBIA TU INTERIOR, BRILLA EN TU VIDA**16'00 h.**

Una charla para apoyar e inspirar a crear los cambios que deseamos en nosotros, mejorando nuestra salud y calidad de vida.

Montse Bradford. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición natural y energética y la salud holística. Es terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional. Imparte charlas, cursos de formación y conferencias por toda España, Europa y Sudamérica.

LAS FRUTAS Y VERDURAS, ACTRICES PRINCIPALES DEL ESPECTÁCULO SALUDABLE DE TU CASA**de 16:30 a 17:45**

De una forma divertida conoceremos la importancia de las frutas y verduras en nuestra alimentación. Descubrir la consecuencia de la baja o nula ingesta de éstas, en nuestra salud. Aprender qué podemos hacer para motivarnos a disfrutar de ellas, toda la familia. Cómo incluirlas en nuestro día a día. Y sobre todo, cómo poder disfrutar más de su sabor. De todo eso y más hablará **Rebeca Pastor**. My Personal Food. www.mypersonalfood.es

Organiza: INTERECO

MAMATERRA. LA IMPORTANCIA DE NO DESPILFARRAR EL AGUA Y HACER UN BUEN USO DE ELLA**16'30 h.**

Tortell Poltrona nos regala unos mensajes para los más pequeños, llenos de diversión, amor, sabiduría y consciencia. El agua es un bien del planeta cada vez más escaso. Debemos vigilar su consumo. ¿Cómo lo puedes hacer?

www.circrcic.com

LA SEMILLA Y EL SUELO. EL DIÁLOGO DE LA VIDA**16'30 h.**

Fundación Instituto Agricultura Ecológica y Sostenible

María C. Jaizme-Vega desarrolla su trabajo como investigadora en la salud del suelo en el Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA) en Tenerife. Su aproximación al mundo de las semillas rezuma lucidez, emoción y lírica. Participa en el Ciclo de Conferencias Sapere Aude/Atrévete a saber y deslumbra con su capacidad para enfocar el mundo de las semillas desde una visión poética y profundamente hermosa.

SHOWCOOKING. RECETAS PARA UN AYUNO INTERMITENTE**17'00 h.**

Chef: **Daniel Mayor.** Cada día el ayuno intermitente está ganando más adeptos. Para seguir una dieta de este tipo es importante elegir los mejores alimentos con las mejores cocciones. En este Showcooking te daremos ideas fáciles, sabrosas y compatibles con el ayuno intermitente.

SHOWCOOKING. COCINANDO CON ALOE VERA, UN SÚPERALIMENTO**17'00 h.**

Showcooking realizado por la nutricionista **Gema Martíz**, donde mostrará distintas recetas con aloe vera

SHOWCOOKING. LAS ALGAS EN LA COCINA**17'00 h.**

Enaitz Landaburu. Aprendió las técnicas más sofisticadas para transformar los alimentos y ofrecer sorprendentes texturas, formas y sabores. Así nace Gastrolopitekus, una vuelta a los orígenes de la cocina, un universo para admirar y, a la vez, agitar la gastronomía.
<https://gastrolopitekus.com/enaitz-landaburu>

SHOWCOOKING VEGGIE + CONCURSO "ESTEREOTIPOS VEGGIES"/ PREMIO- ELABORACIÓN DE UNA RECETA VEGANA CON INGREDIENTES RICOS EN PROTEÍNAS**17'00 h.**

De la mano de **VHappy** se mostrará cómo cocinar alimentos vegetales ricos en proteínas y B12. Le pondrán sabor con variedad de especias y lo presentarán de una manera muy tropical. No te pierdas seguidamente el concurso challenge: "¿CUÁNTO SABES SOBRE VEGANISMO?" en donde se pedirá la interacción de los asistentes y se pondrá en juego sus conocimientos para ganar un premio que incluyen lotes de alimentación vegetal y ecológica y productos de limpieza eco. No te lo pierdas!!

MAMATERRA. TALLERES INFANTILES DE ECO-COCINA**17'00 h.**

Nuri Morral nos hablará de las eco barritas energéticas. Elaboración de una receta; profundizar en la temática de la biodiversidad y los alimentos ecológicos. La importancia del consumo de variedad de semillas, y crear desde una mirada sana una receta donde los peques puedan participar y disfrutar con esta parte creativa-lúdica que tiene la cocina.

EJE INTESTINO CEREBRO: LA SOLUCIÓN ESTÁ EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**18'00 h.**

Del sistema inmunológico depende el estado de otros órganos. Síntomas como el cansancio, apatía, insomnio, problemas articulares, problemas en la piel, en el sistema ginecológico... dependen del trabajo inmunológico. En este seminario aprenderemos la importancia de este sistema y cómo el estrés disminuye su eficacia y el sistema inmunológico puede generar síntomas en el sistema nervioso.

Fernando Aparicio. Fundador del Instituto de Estudios Naturales.

Proyecto Bio Espacio Organico S.L

www.espacioorganico.com / www.fernandoaparicio.es

SHOWCOOKING. COCINA VEGANA CAPRICHOSA**18'00 h.**

Chef: **Miriam Fabà** (Veganeando)

SHOWCOOKING. LOS SECRETOS PARA UNA PASTA SUBLIME**18'00 h.**

Un encuentro donde se compartirán los mejores tips para cocinar con pastas ecológicas. Enseñarán diferentes tipos de pastas, tiempos de cocción, combinaciones con las mejores salsas.

Chef: **Marga Roldan** / @margaroldanesuela

Organiza: NATURASI ESPAÑA SLU. www.naturasi.es

HERRAMIENTAS PARA CUIDAR LA VISTA FRENTE A LAS PANTALLAS**18'00 h.**

La mirada cercana excesiva causa tensión en los ojos, si además añadimos los efectos dañinos de las luces, nos encontramos con ojos cansados e irritados además de pérdida de visión. Para que esto sea menos dañino ofreceré herramientas que los ojos van a agradecer.

Joaquim Rodríguez Balart. Creador de Vistabona.

www.vistabona.com

MAMATERRA. YOGA PARA NIÑOS: YOGA KIDS 2 "ANIMALES"**18'00 h.**

Clases de yoga para niñ@s, para aprender a moverse, respirar, tener conciencia del cuerpo, trabajar la creatividad y disfrutar del yoga

Profesores: **Axel** (hijo) y **Francesc Quilez** (padre)

ESPAI GANESHA www.espai-ganesha.com

EMOCIONES EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE**18'00 h.**

Hoy en día nuestra salud está comprometida. Sobrellevamos una gran presión de adaptabilidad a este entorno de ambigüedad, y ello conlleva que emociones como el miedo, la rabia o la tristeza se activen. Emociones que desencadenan en el organismo respuestas fisiológicas que producen que nuestro sistema inmunológico no funcione bien. ¿Qué podemos hacer?.

Rosa Chacón, terapeuta emocional sistémica, máster en Transformación Social, socia d'Integral, Medicina Integrativa i Escola de Salut

www.integralcentremedic.com

COCHAYUYO. EL ALGA QUE LIMPIA Y NUTRE EL ORGANISMO**18'00 h.**

Las algas son el origen de la vida en nuestro planeta. En esta conferencia, **Pedro Ródenas López** hablará de su composición, sus cualidades dietéticas, su uso culinario... Él es autor del libro "Descubrir el cochayuyo".

Organiza: Brotasol. www.brotasol.com

¿VERDE O DIGITAL?**18'00 h.**

La digitalización se nos presenta como una alternativa ecológica que sirve para llevar a cabo una desmaterialización de nuestra economía y profundizar en la justicia social. Pero, ¿es eso cierto? En esta charla ahondaremos en los impactos energéticos, ecológicos y sociales del proceso de digitalización del mundo en marcha

Adrián Almazán Gómez. Licenciado en física y doctor en filosofía, Profesor de filosofía y miembro de Ecologistas en Acción.

TERTULIA: TRES VOCES SOBRE LOS RETOS AMBIENTALES MÁS URGENTES

18'00 h.

Carlos Fresneda. Ha trabajado para medios como El País y El Mundo, y ha sido corresponsal en diversas capitales. Su último libro se titula "Eco-héroes"

Antonio Cerrillo. Periodista especializado en medio ambiente en La Vanguardia. Premio Nacional de Periodismo Ambientaly autor de numerosos trabajos medioambientalesmbio.

José Luis Gallego. Divulgador ambiental y escritor con más de 30 libros publicados. Actualmente colabora en programas de radio y dirige el área de medio ambiente y sostenibilidad de El Confidencial.

MAMATERRA. HUERTO ECOLÓGICO. EL DISEÑO DEL HUERTO ESCOLAR

18'00 h.

En este taller veremos cómo elegir el mejor diseño de huerto para nuestra escuela, los condicionantes a tener en cuenta y ejemplos de diferentes tipos de huertos escolares.

Montse Escutia. Coordinadora del proyecto de educación ambiental Ma-maTerra de la Asociación Vida Sana, autora del libro "El huerto escolar ecológico" y coautora de la maleta pedagógica de "El huerto en casa".

LOS SECRETOS PARA UNA PASTA SUBLIME

18'00 h.

Chef: **Marga Roldán.** Directora de Econsentidos

Organiza: NATURASI ESPAÑA SLU

SHOWCOOKING. COCINA CON ALGAS Y FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO. RECETAS DE "MACROBIÓTICA, EL LIBRO DE LA GRAN VIDA"

18'00 h.

Patricia Restrepo. Directora del IME, consultora macrobiótica, escritora y profesora de yoga

Organiza: Instituto Macrobiótico de España

www.patriciaestrepo.org

SIROPE E INULINA DE AGAVE: SUSTITUYE EL AZÚCAR Y CONSUME MÁS FIBRA

18'00 h.

¿Qué es y cómo los productos de agave pueden ayudar a cumplir tus metas nutricionales? ¿Cómo reducir el consumo de azúcar usando el sirope de agave? Beneficios.... De todas estas cuestiones nos hablará **Uri Valenzuela.** Investigador de desarrollo de nuevos productos y aplicaciones en NutriAgaves Group.

Organiza: NutriAgaves

EL FUTURO DE LOS GRANDES SIMIOS Y LA IMPORTANCIA DE SU PROTECCIÓN

18'30 h.

Pedro Pozas. Escritor, naturalista, dibujante, poeta, investigador, crítico, aventurero, animalista, ecologista y amante de la vida en todas sus formas, hablará de la importancia en la conservación de las selvas tropicales y de la cultura de los grandes simios. Sostiene que los grandes simios deben ser considerados personas no humanas con sus derechos básicos.

NUTRICIÓN ECOLÓGICA: DE LA MOLÉCULA AL PLATO

18'30 h.

Mª Dolores Raigón Jiménez. Dra. Ingeniera Agrónoma en el área de edafología y química agrícola. Vice-presidenta de SEAE (Sociedad Española de Agricultura Ecológica). Autora de numerosos libros de divulgación científica, docentes, cuadernos técnicos publicados por la Sociedad Española de Agricultura Ecológica...

PROTOCOLO FACIAL SALVAJE Y AUTOMASAJE 3X3

19'00 h.

Explicaremos nuestro protocolo facial con ingredientes salvajes adaptable a distintos tipos de piel y nuestro automasaje 3x3, las tres manipulaciones más eficaces para los tres tercios con objeto de re-densificar, definir e iluminar el rostro.

Carola Verdesio. DermoCoach de Maison Karité.

TRATAMIENTOS DE AGUA SOSTENIBLES DENTRO DE LA VIVIENDA

19'00 h.

Potabilización de agua de lluvia, pozo, red de suministro público. Tratamiento de contaminaciones, aguas duras, mal sabor.

Matilde Londner Sack. Tratamiento Natural del Agua

ARMARIO SOSTENIBLE, LA IMPORTANCIA DE HACER UN CONSUMO INTELIGENTE Y CONSCIENTE

19'00 h.

En esta charla se hablará de la necesidad de cambiar nuestro paradigma de consumo como individuos: desde el consumo bulímico hasta el consumo inteligente y consciente, claves para contribuir a un planeta más sostenible y una relación con la moda más sana.

Laura Opazo. Publicista experta en moda, ha trabajado en diversas áreas como estilismo, marketing, publicidad e imagen

ACEITES ESENCIALES: UN PLUS DE SALUD EN TU COCINA

19'00 h.

Chef: **Maria Pilar Ibern**

SHOWCOOKING. RECETA DETOX PARA ESTIMULAR LA CREATIVIDAD

19'00 h.

Chef: **Vanessa Losada**

LAS CLAVES DE UNA EMPRESA CONSCIENTE

19'30 h.

Tarek Daroukh. Gerente de Biospirit

Dentro del despertar de la consciencia es necesario crear empresas que sean conscientes y acompañen a sus empleados a sacar su mejor versión. En esta charla compartiremos las claves de la empresa de esta nueva era y pondremos el ejemplo práctico que aplican día día en BIOSPIRIT.

www.biospirit.es

MAQUILLAJE 100% NATURAL-VEGANO, WATERPROOF Y KMO 10'00 h.

Demostración práctica: look "no maquillada". Un nuevo concepto de maquillaje saludable.

Inma Lázaro. Creadora de Aina de Mô

CLASE DE YOGA ENFOCADA EN EL EQUILIBRIO ENTRE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

10'00 h

Uniendo cuerpo, mente y espíritu para reconectar con uno mismo y con el momento presente. Buena práctica. Por Mariona Yoga Cadaqués.

Organiza: Biospirit

RESTAURACIÓN ECOLÓGICA: REFLEXIONANDO...

10'30h.

Coloquio entre representantes de diferentes proyectos de restauración ecológica sobre el momento actual y la introducción de alimentos ecológicos en restaurantes, comedores escolares y sector turístico

Organiza: INTERECO

CÓMO COCINAR VERDURAS PARA QUE NO PIERDAN SUS NUTRIENTES

De 10:30 a 11:45

Juan Antonio Pellicer nos contará las formas, tiempos de cocción y trucos para conservar al máximo todos los nutrientes de los alimentos en la cocina. Amplía tu conocimiento sobre cómo tratar las verduras para que te alimenten mejor.

Juan Antonio Pellicer, chef murciano.

Organiza: INTERECO

MAMATERRA. HUERTO ECOLÓGICO. NOCIONES BÁSICAS DE EDAFOLOGÍA PARA EL HUERTO ESCOLAR

10'30h.

Conocer el suelo donde cultivamos es básico para la agricultura ecológica. Los niños se sienten atraídos por tocar la tierra y debemos aprovecharlo para comunicarles el papel que juega el suelo en la vida de las plantas y en los seres vivos. En este taller veremos unos experimentos sencillos para conocer nuestro suelo.

Montse Escutia. Ingeniera agrónoma especializada en gestión del medio ambiente y agricultura ecológica. Coordinadora del proyecto de educación ambiental MamaTerra de la Asociación Vida Sana. Es autora del libro "El huerto escolar ecológico". También es coautora de la maleta pedagógica de "El huerto en casa" con materiales y recursos didácticos para trabajar el huerto en la escuela.

CÓMO SANAR Y REVITALIZAR TU CUERPO SIN DIETAS, NI MODAS ALIMENTARIAS GRACIAS A LA NUTRICIÓN INTUITIVA

11'00 h.

Cecilia Zuñiga nos invita a experimentar el arte de resurgir a través de la Nutrición Intuitiva, una metodología y estilo de vida que interactúa con la sabiduría de tu cuerpo y de la naturaleza permitiéndote conectar con los nutrientes que tu cuerpo físico, mental y espiritual necesitan.

Organiza: Biospirit

www.biosgroup.es

<https://xn--ceciliazuiga-ihb.com/>

ENCHUFADAS A LAS ENERGÍAS RENOVABLES A TRAVÉS DE LAS FINANZAS ÉTICAS

11'00 h.

Oikocredit es una cooperativa de crédito que impulsa proyectos transformadores en los países empobrecidos del Sur. En el ámbito de las energías renovables, impulsa financieramente desde 2017 empresas de producción energética y de equipos, que posibilitan el acceso a la energía a cientos de miles de personas, contribuyendo así a la lucha contra el cambio climático.

Joseba Larriba Aranaga. Sociólogo y máster en cooperación internacional descentralizada. Es el coordinador de Oikocredit Euskadi y ha trabajado en diferentes entidades públicas y del tercer sector dentro del ámbito de la sostenibilidad.

CONFERENCIA "YOGA Y YOGA NIDRA".

CLASE DE YOGA: "YOGA NIDRA"

11'00 h.

Ponencia: Mayte Aguado. Maheshwari (Directora y fundadora de la escuela).

Escuela Prana Yoga

SHOWCOOKING. LASAÑA VEGANA DE VERDURAS Y BIZCOCHITOS VEGANOS CHOCO-CHOCO

11'00 h.

Paula Lopez-Hervás

LIBERA LA MANDÍBULA PARA EMBELLECEER TU ROSTRO

11'00 h.

Liberación muscular y emocional en casos de bruxismo, cefaleas, hombros cargados. Bases fundamentales para redefinir tu óvalo facial.

Judit Alier. Fundadora de Qi Transforma, especialista en Shiatsu y Masaje Kobido

MAMATERRA. REDUCIMOS RESIDUOS CON FUROSHIKI

11'00 h.

Taller familiar-infantil práctico donde aprenderemos a envolver diversos objetos con la ayuda de un cuadrado de tela.

Esther Peñarrubia Doctora Ingeniera Agrónoma, conferenciante sobre Residuo Cero y traductora del BestSeller Residuo Cero en Casa

Linkedin: [linkedin.com/in/esther-peñarrubia-residu-zero](https://www.linkedin.com/in/esther-peñarrubia-residu-zero)

Web: <https://residu-zero-esther.business.site/>

LA OTRA SALUD. LA EPIDEMIA SILENCIADA DE LA MALA MEDICINA**11'00 h.**

Miguel Jara. Escritor y periodista cofundador del Bufete Almodóvar & Jara (despacho especializado en daños provocados por los sistemas sanitarios).

EMPREDIMIENTO Y POTENCIALIZACIÓN DE TU PROYECTO BIO PARA EL NUEVO MERCADO**11'00 h.**

En este taller veremos la evolución del mercado bio, las estrategias y recursos claves para la potencialidad de tu negocio y para crear un emprendimiento y una marca con valor, una marca con propósito.

Paula Ibañez Cubero. Consultora estratégica de negocios. Lleva más de 15 años apoyando a personas, emprendedores, marcas y negocios del sector wellness y bio. También creó Natur Evolution para cubrir la necesidad de ayudar a las personas y a los negocios a darle sentido a su esencia, y situarlos en el camino para generar casos de éxito sostenible sin perder ni un detalle de su identidad.

www.natur-evolution.es

LAS 4 CLAVES PARA EMPRENDER EN LA ERA DIGITAL**11'00 h.**

A través de un caso real, se mostrarán las 4 claves para emprender un proyecto ético y vocacional con éxito, para pasar de la idea a la acción y hacer este proyecto una realidad.

Alex Rosales Caveró. Experto en emprendeduría y marketing, fundó "Marketing Erescambio" para ayuda a impulsar proyectos vocacionales en la era digital.

www.erescambio.com

MEDITACIÓN MAKAM AYURVEDA**11'00 h.**

Con **Makam Zaragoza.** En esta sencilla meditación, durante poco más de 10 minutos, haremos un viaje hacia dentro y hacia arriba a través de las sensaciones, la respiración, el corazón y la luz. En Ayurveda, se recomienda la práctica diaria de meditación como un medio para desarrollar nuestro mayor potencial físico, emocional y mental.

Organiza: Biospirit

MAMATERRA. ¡NO TIRES LA COMIDA!**11'30 h.**

Tortell Poltrona nos regala unos mensajes para los más pequeños, llenos de diversión, amor, sabiduría y consciencia. ¿Sabías que 1/3 de los alimentos se desperdician a nivel mundial a lo largo de toda la cadena alimentaria desde el campo hasta que llega a casa?

www.circric.com

SHOWCOOKING. BUDDHA BOWLS SALUDABLES, CÓMO SE PREPARAN**12'00 h.**

Chef: **Marketa Kadlecova**

PAUTAS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE FORMA PERMANENTE**12'00 h.**

Chef: **Mireia Anglada**

LOS RETOS DEL AGUA EN EL SIGLO XXI**12'00 h.**

El agua es un bien preciado y aunque pensemos que es un recurso inagotable, vamos a pasos agigantados vaciando acuíferos y fuentes naturales.

Jaime Sancho. Filtros Doulton

Doulton Ibérica, S.L.

SHOWCOOKING. LASAÑA DE ESPINACAS**12'00 h.**

Chef: **Celeste Garcia de la Banda**

INTEGRAL, COOPERATIVA DE SALUD. UNA COOPERATIVA DE SALUD PARA CUIDAR Y SER CUIDADOS. GENERAMOS SALUD! ¿QUIERES FORMAR PARTE?**12'00 h.**

Esmeralda Imaz, Rosa Chacón, Aurea Gómez y Pedro Ródenas López. Cooperativa Integral, medicina integrativa y escuela de salud. Después de 35 años acompañando a las personas desde una visión integrativa de la salud, en el 2021 se transforman en Integral, Cooperativa de Salud. Impulsan una iniciativa colectiva, sin ánimo de lucro, en el campo de la salud, con una visión integrativa, con un funcionamiento democrático, coherente con nuestros valores.

Generamos salud! ¿Quieres formar parte?

<https://integralcentremedic.com/>

CÓMO EJERCITAR LA VISTA SIN HACER EJERCICIOS**12'00 h.**

Joaquim Rodriguez Balart es creador de Vistabona.

La vista ocupa un papel importante debido a las nuevas tecnologías. Esto expone a nuestros ojos de una gran presión. Las distancias lejanas se han vuelto cercanas y los ojos no han sido capaces de adaptarse a este nuevo proceso. Si a eso le añadimos todo el estrés y la desconexión tan grande que hay con la realidad, nos encontramos con un cúmulo de problemas visuales donde, si no hacemos algo, la reparación va a ser cada vez más compleja.

www.vistabona.com

¿RESACA NAVIDEÑA? DEPURA TU ORGANISMO**12'00 h.**

David Aguilar. Divulgador de hábitos saludables. Claves básicas para aprender lo que son las depuraciones, los detox y para qué son y para quién son. Porque la depuración es una terapia que no viene de ahora y es una moda.

Organiza: Biospirit

www.biosgroup.es

<https://davidaguilar.com/>

LEY DEL ECOCIDIO: LA HERRAMIENTA PARA CAMBIAR EL MUNDO

12'00 h.

Maite Mompó, directora de la campaña Stop Ecocidio España, explicará en qué consiste el ECOCIDIO y por qué es tan importante criminalizarlo a nivel internacional: 2021 es el año clave para conseguir una ley que proteja a la Tierra. La campaña tiene como único objetivo convertir el ecocidio en el quinto crimen perseguible por la Corte Penal Internacional.

<http://www.stopecocidio.es>

TALLER ANTIMANCHAS MÜNNNAH

12'00 h.

Iluminación de tu piel: cómo mejorar tu luminosidad, manchas y otras imperfecciones con esta rutina diaria.

Yolanda Muñoz del Águila. Aromatóloga y experta en BioCosmética.

"CLAVES" PARA CONSEGUIR CON ÉXITO UN CAMBIO EN TU DIETA

12'00 h.

Una sesión con la información necesaria para ayudar a las personas a conseguir con éxito un cambio en su alimentación.

Yolanda Pinós Paulés. Asesora Nutricional / Docencia e Integradora de Hábitos Saludables.

yolandapinos@gmail.com

Asesora Nutricional / Docente

Implantación de Hábitos Saludables

www.comevida.com

LA OSA, NUESTRO SUPERMERCADO COOPERATIVO ES YA UNA REALIDAD. SÚMATE

12'00 h.

José A. Villarreal. Atento a las oportunidades de transformación del sistema de vida mayoritario. Dedicado desde hace años a hacer realidad la posibilidad de construir alternativas al modelo de consumo mayoritario y consumir de manera más consciente y sostenible. Actualmente, forma parte del grupo que ha puesto en funcionamiento el supermercado cooperativo y participativo LA OSA.

Fernando García Suárez. La vocación de servicio a lo común unido a la inquietud por recuperar una alimentación sostenible y de buena calidad le ha llevado a participar en LA OSA. Imparte cursos de alimentación y salud.

www.cooperativaosa.com

PRESENTACIÓN DEL Nº 1 DE LA REVISTA AMSE. EL "VESTIDO INFINITO"

12'00 h.

Nueva revista AMSE, presentación del número 1 El "VESTIDO INFINITO" presentación del proyecto colaborativo entre los/as asociados/as de AMSE

Marina López Domínguez. Presidenta de AMSE y CEO de Marina López Moda Sostenible

www.esmodasostenible.org

PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA DE RECONOCIMIENTO DE BUENAS PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS 2020 Y ENCUENTRO ENTRE PRODUCTORES DE MADRID

12'00 h.

El Grupo Operativo AgroecologiCAM, presenta la I edición de la Campaña de Reconocimiento de Buenas Prácticas Agroecológicas, en la que fueron invitados a participar agricultores, ganaderos y transformadores/as alimentarios/as de la Comunidad de Madrid, con el objetivo de visibilizar las iniciativas de producción y elaboración agroalimentaria que destacan por su impacto positivo en cuanto a protección del medio ambiente, viabilidad económica, equidad social, arraigo en el territorio así como el acercamiento entre personas productoras y consumidoras.

Ana Inmaculada Ruiz de Ozaeta y Guillermo Ceresuela. Han iniciado el proyecto familiar de producción agroganadera, Granja Prados Montes, que cuenta con un rebaño de ovejas, el cultivo de frutales, frutos rojos y colmenas.

Charlotte Astier. Técnica de proyectos para la promoción de sistemas alimentarios sostenibles y el impulso de los canales cortos de comercialización y de la agroecología desde la asociación Observatorio para una Cultura del Territorio.

Organiza: OBSERVATORIO PARA UNA CULTURA DEL TERRITORIO (OCT)

SHOWCOOKING CON JAN FARGAS

12'00 h.

Jan Fargas, es cocinero del restaurante Les Voltes de Sant Sebastià en Moià (Barcelona). Nos cocinará tres platos con productos distribuidos por Natureco: un desayuno con todos los ingredientes para empezar el día con energía, un sabroso plato de espaguetis de espelta blanca con crema de arroz y trufa, y una reconfortante sopa miso tradicionalmente japonesa.

Organiza: Natureco

RECICLAR TAPONES DE CORCHO-PROYECTO RECYCLEDCORK DE BIOSOCYR Y CLIC RECYCLE. "Ayudas al medio ambiente. Recicla tapones de corcho"

12'00 h.

Joaquin Edo y Valerie Itey. El proyecto Recycled Cork(reciclado de tapones de corchos) nace a raíz de un proyecto presentado por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV). Consiste en una competición entre universidades de cara al SOLAR DECATHLON. Ahora en 2021 hemos juntado fuerzas las dos empresas para cerrar el circuito completo de recuperación a fabricación

<https://bit.ly/reciclacorcho>

www.recycledcork.com

LA EXCELENCIA DEL AIRÉN Y SU ENTORNO. CATA DE VINO

12'00 h.

Demostración, mediante cata de vino espumoso Ancestral con la denostada variedad Airèn, de que la EXCELENCIA en la calidad va unida al MAYOR respeto del ENTORNO NATURAL y a la SOSTENIBILIDAD.

Guían esta actividad: **Francisco Javier Rodríguez Laguía, Patricia García Sancho, Celia Escribano Barrientos, Jose Miguel Castiella Fonticoba, César Augusto Laguía Ortega**

Lagar Quixote

LA DIGNIDAD HUMANA, FUNDAMENTO DE UNA NUEVA SOCIEDAD

12'00 h.

Joan Melé. Presidente de la Fundación Dinero y Conciencia, lidera el proceso de formación y desarrollo de la banca ética en Latinoamérica. Ha sido subdirector general de Triodos Bank en España, hasta que en 2015 renunció a su cargo para promover la banca ética por América Latina y dedicarse de lleno a su labor divulgativa sobre temas de economía consciente, empresas sostenibles y educación en valores, aunque sigue colaborando con Triodos Bank como miembro del Consejo Asesor.

Joan Melé será entrevistado en directo por **Pedro Pablo Garcia May.** Director de Mangas Verdes – EFE VERDE. Periodista con 40 años de experiencia en la profesión, ha trabajado en numerosos medios escritos, audiovisuales y 'online'. Ha publicado más de veinte libros entre novelas, antologías de relatos, ensayos y divulgación en distintas editoriales.

SHOWCOOKING. COCINA ALCALINA CON MARTA VERGÉS

12'00 h.

Marta Vergés, dietista, consultora de cocina basada en vegetales y divulgadora de hábitos de alimentación saludable, nos deleitará con una receta alcalina hecha con el agua de la Jarra Alkanatur Drops.

Organiza: Alkanatur Drops SLU

LA PEDAGOGÍA WALDORF

12'00 h.

Educar es posibilitar el desarrollo. En la Escuela se trata de crear a través del "encuentro humano" el espacio mágico en el que pueda producirse ese desarrollo, tanto de los alumnos como del maestro. Igualmente se puede trasladar al ámbito familiar.

Es necesario ayudar a potenciar la salud de su constitución física, las fuerzas psíquicas o anímicas para que broten capacidades que apoyen el desarrollo del ser potencial, del ser espiritual del niño.

Antonio Malagón. Licenciado en Historia, profesor, presidente de la Asociación de Centros Educativos Waldorf España y fundador de la primera escuela Waldorf española.

MAMATERRA HUERTO ECOLÓGICO. LA FERTILIZACIÓN Y EL COMPOSTAJE

12'00 h.

En agricultura ecológica no debemos confundir fertilidad con aporte de fertilizantes. Hay muchos factores que afectan a la fertilidad de nuestros suelos y debemos tenerlos en cuenta. Aun así, el compost es el elemento estrella en los huertos escolares para asegurarse una buena nutrición de las plantas. En este taller lo veremos qué debemos tener en cuenta para obtener un buen compost y cómo de la mano de **Montse Escutia.** ICoordinadora del proyecto de educación ambiental MamaTerra de la Asociación Vida Sana. Es autora del libro "El huerto escolar ecológico" y coautora de la maleta pedagógica de "El huerto en casa" con numerosos materiales para trabajar el huerto en la escuela.

MAMATERRA. AULA BIO: DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

12'00 h.

"Programa Eco-Educativo que permite a los niños aprender de forma divertida la oportunidad de descubrir qué son y cuáles son los beneficios de los alimentos ecológicos. Descubrir cómo diferenciarlos, dónde adquirirlos y conocer sus virtudes para combatir el coronavirus. Es necesario que sean conscientes de que una alimentación natural contribuye a mantener nuestro sistema inmunológico fuerte y capaz de enfrentarse a cualquier enfermedad, inclusive al coronavirus. Charla a cargo de **Maripi Gadet,** autora del libro "La Nueva BioDieta". aulabio@greenpcomunicacion.com

MAMATERRA. TALLER INFANTIL ECO COCINA CON BALDO: MI PESTO DE NUECES / MY PESTO RECIPE WITH NUTS

12'30 h

Aprende y diviértete con el eco chef **Baldomero** esta fácil receta Baldos Cooking

<https://www.youtube.com/channel/UCC-FJwhhGUd0Xu4XwqM492g>

SHOWCOOKING. LAS VERDURAS QUE NADIE TE ENSEÑÓ A COCINAR

12'30 h.

Chef: Alf Mota

COCINA HAPPY CON ACEITES ESENCIALES CÍTRICOS, SALUD FELIZ. APERITIVOS Y POSTRES VEGANOS SIN GLUTEN

13'00 h.

Chef: Maria Pilar Ibern (Gavina)

ECOESTÉTICA. ¿TE GUSTARÍA SER UN PROFESIONAL DEL FACIALISMO?

13'00 h

Natacha de Cortabitarte. De la marca Kogo

EL EQUILIBRIO DEL PH Y EL SISTEMA INMUNE

13'00 h.

Juan Carlos Novo. CEO de Alkanatur. Experto en terapias naturales. Organiza: Alkanatur Drops SLU

SHOWCOOKING. COCINA ABIERTA DULCE

13'30 h.

Chef: Marga Roldán

HERRAMIENTAS DE MICROFINANCIACIÓN PARA PROYECTOS AGROECOLÓGICOS.

14'00 h.

Herramientas de microfinanciación para proyectos agroecológicos. -Posibilidades microfinancieras para proyectos alimentarios ecológicos. **Rodrigo Jimenez Barros.** Asociación Economías BioRegionales EBR.

-¿Qué es el Matchfunding? Principales resultados y conclusiones del Matchfunding del GO Madrid KmRegión. **José Luis Cruz**, investigador del Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (IMIDRA). Y **Mónica Cuende**, Coordinadora Grupo Operativo KmRegión.

-Crowdfunding, Matchfunding y apoyo al sector desde la financiación bancaria. **Ricardo Colmenares**, director de la Fundación Triodos.

EL ARTE DE RESURGIR

15'00 h.

Xanos Rius. Experto en Inteligencia Emocional Aplicada. La situación actual nos está obligando a saltar al vacío, a creer en nosotros y a dar el paso hacia lo que realmente hemos venido a ser. Xanos nos compartirá las claves para vivir libres de miedos y culpas para poder resurgir. www.xanosrius.com

Organiza: Biospirit (www.biosgroup.es)

REGENERA, OXIGENA E HIGIENIZA TU PIEL CON OZOLABS

16'00 h.

Descubriremos el poder de los aceites vegetales ozonizados para regenerar, oxigenar e higienizar tu piel.

Mary Lis Urueña. Fundadora y CEO de Ozolabs.

Yolanda Muñoz del Águila. Aromatóloga y experta en BioCosmética. Coordinadora del proyecto Ecoestética de la Asociación Vida Sana.

"DOCUMENTAL: "LOS ÚLTIMOS DE LA MEJANA" (Patxi Uriz y Santi Cerdón)

16'00 h.

El documental nos habla de los últimos hortelanos de Tudela. El fenómeno de desaparición de hortelanos es global. El documental es también una apuesta firme por la agroecología.

Patxi Uriz. El documental Hijos de la Tierra, donde fue productor y codirector, obtuvo el Premio Goya 2016 como Mejor Cortometraje Documental. Gran parte de sus trabajos están centrados en viajes y gastronomía. Ahora presenta junto a **Santi Cerdón** "Los últimos de La Mejana". El trailer en <https://vimeo.com/387922210>

ALGODÓN ORGÁNICO A COLOR E INTRODUCCIÓN AL PROYECTO DE AGRICULTURA REGENERATIVA OCCGUARANTEE

16'00 h.

Santi Mallorquí. CEO de Organic Cotton Colours, hará una introducción al concepto de algodón orgánico naturalmente colorido y explicará los pilares en que se basa el modelo de agricultura regenerativa del proyecto OCCGuarantee en Brasil y qué ahorros en los impactos supone frente a otros sistemas de producción de textil convencional.

Organiza: Organic Cotton Colours SL

MAMATERRA. JUEGOS COOPERATIVOS: UNA NUEVA FORMA DE JUGAR

16'00 h.

Taller familiar. Los juegos de mesa cooperativos nos aportan muchas cosas positivas: son relajantes, inclusivos, formentan la comunicación. En este taller os mostraremos cómo son estos juegos, qué características y ventajas tiene y veremos algunos ejemplos por edades.

Por: JUGAIA. Eva y Quim. (www.jugaia.com)

IG:@jugaiashop

MUJERES ECO-COMBATIVAS. TERTULIA CON TRES EXPERTAS EN CONSUMO RESPONSABLE

16'00 h.

Esther Vivas. Periodista y escritora. Autora de una decena de libros sobre consumo crítico, agricultura ecológica, movimientos alternativos y maternidades feministas. Sus últimos libros son 'Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad' y 'El negocio de la comida. ¿Quién controla nuestra alimentación?'. Colaboradora en varios medios de comunicación.

Brenda Chávez. Periodista e investigadora especializada en consumo, sostenibilidad y cultura. Forma parte del colectivo femenino de periodistas de investigación sobre consumo Carro de Combate. Escribe en medios como el El País o El Salto, entre otros. Además, es autora de los libros "Tu consumo puede cambiar el mundo" y "Al borde de un ataque de compras".

Rosa Tristán. Una de las pioneras en la especialización en Ciencia y Medio Ambiente de la prensa española. Fue fundadora de la primera sección diaria dedicada a estos asuntos en un periódico de tirada nacional -El Mundo-. Hoy trabaja, entre otros proyectos, en su propio medio "Laboratorio para sapiens", colabora en El Asombrario, Público, La Vanguardia, RNE y otros medios.

Moderará el acto **Tamara Novoa**. Licenciada en periodismo, ha desarrollado su carrera en diferentes medios de comunicación y en el departamento de comunicación de algunas empresas intentando contribuir a crear un Planeta más justo. En la actualidad es la editora de la revista cultural A Movida

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "LOS GRANDES SIMIOS Y SUS DERECHOS BÁSICOS"

16'00 h.

Pedro Pozas. Escritor, naturalista, investigador... es Director Ejecutivo del Proyecto Gran Simio en España y miembro del Comité Español de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN). Ha escrito once libros, y es coautor de seis más. Sostiene que los grandes simios deben ser considerados personas no humanas con sus derechos básicos y que todos los seres vivos tienen que ser respetados y tratados como seres sintientes.

MAMATERRA. CONSUME ALIMENTOS ECOLÓGICOS, DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD

16'30 h.

Tortell Poltrona nos dice que "ser payaso es lo mejor que hay", y nos regala unos cuantos mensajes para los pequeños. ¿Sabes qué pasa si se riega un huerto en el que se han tratado las plantas con pesticidas para combatir las plagas? Estos productos van al río, del río al mar y del mar a los peces y a otros organismos que viven en él. www.circrcic.com

LA IMPORTANCIA DE NO DESPILFARRAR EL AGUA Y HACER UN BUEN USO DE ELLA

16'30 h.

El agua es un bien del planeta cada vez más escaso. Debemos vigilar su consumo. ¿Cómo lo puedes hacer?

LA CERTIFICACIÓN DEL TEXTIL SOSTENIBLE

17'00 h.

Actualmente hay numerosas etiquetas con referencia a la sostenibilidad de los productos textiles pero ¿son todas ciertas?

Montse Escutia. Responsable formación Asociación Vida Sana

www.planetamoda.org

CAMBIANDO EL SISTEMA ENERGÉTICO, CON LA PALABRA Y CON LOS HECHOS

17'00 h.

Es necesario abandonar urgentemente la quema de materiales fósiles para disponer de energía. No basta con la palabra, hacen falta hechos, dejar de ser 'consumidores' pasivos y convirtiéndonos en generadores y usuarios activos de la energía.

Josep Puig i Boix fue fundador de Ecoserveis, y miembro de la ONG ecologista Alternativa Verde. Miembro de Eurosolar Cataluña, lanzó una iniciativa pionera: Vivir del aire del cielo, que consiste en la instalación de un aerogenerador de propiedad compartida entre la ciudadanía que voluntariamente aporte el dinero necesario para poder hacer realidad el proyecto.

FILTROS SOSTENIBLES PARA PODER BEBER AGUA DEL GRIFO

17'00 h.

Cómo seleccionar el filtro adecuado para el agua de nuestra casa, oficina, escuela, industria. Propuestas personalizadas.

Matilde Londner Sack. Tratamiento Natural del Agua

www.aguanatural.com

MAMATERA. TALLERES INFANTILES DE ECO-COCINA.

NURI MORRAL

17'00 h.

El secreto de un buen cóctel se encuentra en el equilibrio de sabores: dulce, ácido, amargo... Mediante diferentes técnicas, profundizaremos en el arte de cortar, rallar, picar, batir...

Nuri Morral, cocinera de Mamateria, es adicta a encontrar manera creativas para llegar a los niños a partir de una receta.

FORTALECE TU ESTADO EMOCIONAL

17'00 h.

Nuestro cuerpo es una máquina perfecta que nos ayuda a canalizar las emociones y sigue una lógica concreta para liberarnos de esas cargas y bloqueos emocionales que nos impiden recuperar nuestro equilibrio. En esta videoconferencia, **Ángeles Wolder** te da las claves para trabajar las emociones a través de la combinación 'psique-sistema nervioso-cuerpo' para garantizar nuestro bienestar personal desde la perspectiva de la Descodificación Biológica.

Organiza: Instituto Ángeles Wolder

MAMATERA. MÚSICA PARA FAMILIAS: "ATREVEIX-TE" DE LANDRY

17'30 h.

Una mosca desordenada, un montón de inventos de dudosa utilidad o unas herramientas de cocina que se convierten en instrumentos, son algunos de los elementos que forman el paisaje sonoro de canciones alegres, reflexivas y surrealistas que nos harán reír, llorar, bailar, escuchar, vivir y convivir.

En su último trabajo **Landry** nos anima a atrevernos a cuestionar conceptos como las familias, la comida o los rumores, pero sobre todo nos invita a atrevernos a pensar. Su último disco "Atreveix-te" sale el 5 de febrero y se presenta el 7 de febrero en el festival Tradicionàrius en Barcelona

IG @landry_el_rumbero. <http://landryelrumbero.com/>

EL HUERTO ECOLÓGICO COMO HERRAMIENTA TRANSFORMADORA DE NUESTRO BIENESTAR Y EL DE NUESTRO PLANETA

17'30 h.

Mariano Bueno es experto en agricultura biológica y bioconstrucción, y pionero en el estudio de la geobiología en nuestro país. Autor de más de una decena de libros, colaborador en importantes publicaciones, profesor y asesor. Decir Mariano Bueno Bosch es decir «agricultura ecológica en España». Seguramente sea la mayor figura española en la divulgación del cultivo ecológico, una posición que se ha ganado desde la experiencia. Es agricultor por tradición familiar, por formación y por vocación.

LA LLAMADA DE LA MADRE TIERRA. Exposición del video que muestra los valores verdes del siglo XXI

17'30 h.

María de las Nieves Gómez. Directora del grupo Diamante Verde, representante verdes GV zona Sierra CM, con más de 40 años de lucha ecologista, de profesión maestra, escritora y técnico y monitora de Medio ambiente.

Marta Vázquez. Comisión humanitaria del grupo y de profesión quiromasajista.

Organiza: Ecologistas Diamante Verde s. XXI. Asociación Ecologista Diamante Verde, que lleva más de treinta años luchando sin ánimo de lucro por la Defensa y conservación de la Naturaleza

CÓMO LA INDUSTRIA ALTERA NUESTRAS HORMONAS. CONSECUENCIAS Y PELIGROS...

17'30 h.

Nicolás Olea. Doctor en Medicina y Cirugía. Catedrático en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada. Experto Universitario en Epidemiología. Destaca por su especialización y líneas de investigación en Salud y Medioambiente: disrupción endocrina, cáncer hormonodependiente y carcinogénesis ambiental. Ha participado en más de 30 proyectos de investigación con financiación competitiva, nacionales como internacionales. Es miembro de comités y comisiones científicas nacionales y europeas sobre salud y medioambiente.

MUJERES, ACTRICES Y ACTIVISTAS COMPROMETIDAS CON LA RESISTENCIA AMBIENTAL Y LA SALUD

17'30 h.

Ponentes:

Mabel Rivera. En Galicia se la conoce como la protagonista de la comedia de mayor éxito de la TVG, "Pratos combinados". Fue también una de las actrices de la oscarizada "Mar Adentro" (Premio Goya a la Mejor Actriz de Reparto), y otra larga lista de reconocimientos, y excelentes críticas. Es miembro activo en la Fundación Galicia Verde.

Elvira Heras. Compagina su trabajo escénico con proyectos relacionados con el medio ambiente. Ha trabajado en numerosas series de televisión, cine y teatro. Es fundadora del Festival Internacional de Medio Ambiente "Langaia". Presidenta de la A.C. Lanzambiental y colaboradora en diferentes asociaciones como Vida Sana, Fondo para la defensa de la salud ambiental "Fodesam".

Marta Millà. Actriz con largo recorrido en televisión, cine y teatro. Muy conocida en las series de televisión catalana. Practicante de Budismo Zen desde hace más de 25 años y formada como practicante de Budismo Tibetano Vajrayana, utiliza la meditación como soporte en el proceso terapéutico. En la actualidad compagina su profesión de actriz con la de Terapeuta Gestalt. Imparte talleres de teatro terapéutico y clases de meditación y Mindfulness desde hace más de tres años.

Modera: **Pilar Sampietro.** Periodista en RNE, presenta y dirige en esta emisora el programa Vida Verde, especializado en iniciativas que tienen que ver con un futuro más sostenible y en Radio 3 presenta y dirige el programa 'Mediterráneo', programa musical que profundiza en la esencia de los pueblos de la cuenca del Mediterráneo.

MAMATERRA. YOGA PARA NIÑOS. YOGA KIDS 3 "EMOCIONES"

18'00 h.

Clases de yoga para niñ@s, para aprender a moverse, respirar, tener conciencia del cuerpo, trabajar la creatividad y disfrutar del yoga

Profesores: **Axel** (hijo) y **Francesc Quilez** (padre)

ESPAI GANESHA www.espai-ganesh.com

COSMÉTICA ERÓTICA ECONATURAL

18'00 h.

O lo que es lo mismo, sexualidad saludable. Elaboraremos aceites de masaje, lubricantes... mientras desmitificamos potenciando la sexualidad.

Yolanda Muñoz del Águila. Aromatóloga y experta en BioCosmética.

Coordinadora del proyecto Ecoestética de la Asociación Vida Sana.

CONCIERTO SONIDOS QUE SANAN Y CANTOS ARMÓNICOS

18'00 h.

Cantos y cánticos sagrados, desde mantras hasta canciones propias y músicas World. Un concierto principalmente meditativo y relajante, aunque al final ofrecemos algo más chamánico con percusión y más fuerza. Un potente Viaje Sonoro con instrumentos del mundo.

Nestor Kornblum, Michèle Averard y Charli Kornblum. Sonoterapeutas, músicos, cantautores de prestigio internacional.

Organiza: Asociación de Terapia del Sonido – Harmonicsounds

¿POR QUÉ ME HINCHA LA FRUTA? INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

18'00 h.

Gases, barriga hinchada, diarrea, estreñimiento y malas digestiones son algunos síntomas de la intolerancia a la fructosa. Descubre cómo puedes mejorar tus problemas digestivos: cuáles son los alimentos más problemáticos, cómo se diagnostica y, lo más importante, ¿cuál es la causa de la intolerancia a la fructosa?

Lucía Redondo, es Doctora en ciencias y Dietista-Nutricionista. Es jefa de la Unidad de Terapia Nutricional y Salud Integrativa del Instituto Valenciano Digestivo (IVADI) en el Hospital Casa de Salud (Valencia), donde atiende a pacientes tanto de forma presencial como online. Es docente en diferentes cursos, másteres y posgrados. Es coautora de los libros Alimentación prebiótica y Remedios naturales al alcance de todos. <http://www.luciarredondo.com/blog>

LIBRO LA TÍA TIPS, REFLEJOS Y OTROS RELATOS PRE POST PANDEMIA

18'30 h.

Sandra Campos nos presenta su libro y nos invita a comprarlo en su tienda virtual. Directora CEO de www.espaidelsilenci.com, productora ecológica del Ghee Caldes d'Estrac, es maestra reiki. Trabajó muchos años en el mundo de las ONGs y de la cultura, para ahora centrarse en "trabajar para ser mejor persona y contribuir al cuidado de la red de la vida", idea que la llevó a dirigir varios Seminarios de Convivencia Planetaria "Biocivilización" (www.biocivilización.org).

Este tercer libro tiene un carácter más personal que los dos primeros: "Construir Biocivilización" y "Biocivilización en marcha". Nos dice la autora: "Como ser humano, ecoactivista, madre y productora ecológica, comparto en este libro varios escritos, organizados en tres bloques: Tips, Reflejos y Otros relatos... Recogen una serie de reflexiones respecto a la manera cómo en estos tiempos de pandemia he gestionado mi cotidianidad, la relación conmigo misma, la familia, amig@s y con la red de vida que habita este planeta". El libro se puede comprar en la tienda virtual

<https://espaidelsilenci.com/tienda/>

www.espaidelsilenci.com/tienda

SÍNTOMAS Y EMOCIONES, PREGUNTAS Y RESPUESTAS. ENTENDER LA RELACIÓN SÍNTOMA-EMOCIÓN, SABER EL PARA QUÉ Y QUÉ NOS DICEN LOS SÍNTOMAS

19'00 h.

Francesc Quilez Colet. Profesor docente de Enric Corbera Institute. Fundador y Director de Marketing de Espai Ganesha Profesor de Yoga por A.E.P.Y. Profesor de Nidra Yoga por Ananda Yoga Instituto. Profesor de Taichi por la Federacion Española de Taichi. Profesor de Pilates por la Federacion Española de Pilates. Intensivos de Yoga en Rishikesh (India).Reflejo terapia, Masaje Ayurvédico y Digitopuntura China. Cursos intensivos de Anusara Yoga y monográficos.

ESPAI GANESHA www.espai-ganesh.com

**CONCIERTO DE CLAUSURA. BURRUEZO & NUR CAMERATA.
AL ANDALUS S.XXI. LA MÚSICA DE LAS 3 CULTURAS****19'00 h.**

Burruezo & Nur Camerata nos acercan a un repertorio en el que mezclan diferentes músicas de diferentes tradiciones espirituales. Entre la vanguardia y la tradición, entre Oriente y Occidente, entre el pasado y el futuro.

Pedro Burruezo, voz, mondol y guitarra

Maia Kanaan, voz y viola

Jordi Ortega, violonchelo y coros

Robert Santamaría, kanun y santur

Jordi Rallo, percusiones

Con la colaboración de TV3

SHOWCOOKING. JAVIER MEDVEDOVSKY**19'00 h.**

Polvos Mágicos

Chef: **Javier Medvedovsky** (Espiritual chef)