



ORGANICFIT

MOVIMIENTO · NUTRICIÓN · MENTE

La evolución del *fitness* hacia la salud

BIOCULTURA BARCELONA 4-7 mayo



¡Trae ropa de sport y esterilla!

Jueves

Masterclass de KO: Inauguración

10'30h. Ágora
Fusión de boxeo, artes marciales, entrenamiento militar y yoga.

- **Ale Llosa**



Vermut FIT de Inauguración

12h. Ágora
Vermut de Kombucha para dar comienzo a la primera edición de OrganicFit.

- **Vitae Kombucha**

Hatha Yoga con Viaje Sonoro

15h. Jardín del Movimiento
Clase apta para cualquier nivel y para relajarse a través de un viaje sonoro con Voz y música en directo. Traer esterilla

- **Montse Medina**

El Aporte proteico en los superfoods

15'30h. Ágora.

- **Orgánica Superfoods**

Recetas con Kombucha

16h. Showcooking

- **Vitae Kombucha**

Pilatwalk

16'30h. Jardín del Movimiento
Al aire libre. Con la ayuda de los bastones de marcha nordica y el apoyo de la música, entrenarás todos los grupos musculares. Traer bastones

- **Eva Espuelas**



¿Cómo prepararte para el deporte con aromaterapia?

17'30h. Espacio de Meditación

- **Yolanda Muñoz del Águila**

SPINNING - sesión de 30 min

18h. Sala de Spinning

- **Fit4life**

Las 5 w's de la Astrología

Terapéutica

18h. Ágora

- **Cris Pez**



SPINNING - sesión de 30 min

19h. Sala de Spinning

- **Fit4life**

Viernes

Endometriosis, tratamiento más allá de las hormonas

10'30h. Ágora

- **Dr. Paco Carmona**



Batidos, superalimentos y entrenamiento

11h. Showcooking

- **Ferran Fort**

Cómo puede mejorar el ejercicio problemas de Obesidad y Cáncer

12h. Ágora

- **Javier Butragueño y Mario Redondo**



Pilatwalk

12h. Jardín del Movimiento
Al aire libre. Con la ayuda de los bastones de marcha nordica y el apoyo de la música, entrenarás todos los grupos musculares. Traer bastones

- **Eva Espuelas**

SISTEMA SOUNDER SLEEP

12'30h. Espacio de Meditación
Práctica para conciliar el sueño y testeo de La Cama Azul para descargar.

- **Núria Martínez**

Chi Kung - Tai Chí, fuente de eterna juventud

13'30h. Jardín del Movimiento
Clase apta para cualquier nivel.

Traer esterilla

- **Isabel Guerrero**



Conexión PIEL emociones para lucir una piel joven y sana

15h. Ágora.

- **Laura Puga**

Concierto terapéutico con cuencos tibetanos y cantos harmónicos

15h. Jardín del Movimiento

- **Albert Iglesias**

Preparación y curiosidades del Té

16h. Showcooking.

- **Óscar Torres (Orballo)**

Beneficios del ejercicio en la salud cerebral

16'30h. Ágora

- **Anna Nadal**



Yoga Oncológico, para personas con cáncer

16'30h. Jardín del Movimiento

Traer esterilla

- **Adriana Jarrín**

CÓMO PREPARAR DULCES FIT

17h. Showcooking

- **La Gloria Vegana**



Movilidad Articular FRC

18h. Jardín del Movimiento

- **Rafa Díez**

Aprendiendo a ser persona

18h. Ágora

- **Yolanda Muñoz**



SPINNING - sesión de 30 min

19h. Sala de Spinning

- **Fit4life**