

Sábado

La importancia de la postura para un movimiento eficiente

10'30h. Ágora

- **Dr. Alberto Martínez**



Masterclass AnimalFlow

11h. Jardín del Movimiento

- **Rafa Díez**

HEALTHY FOODPORN: unión entre gastronomía, fotografía y nutrición

11h. Showcooking

- **Miren Catalán (GREENISEXY)**

Taller Método Wim Hof

11'30h. Taller de 3h (bajo inscripción)

- **Uri Imperial (Ice Bath Barcelona)**

HIT - #entrenaconsmls y eleva tu energía

11'30h. Jardín del Movimiento

- **Annita Smiles**



Influencia hormonal en el deporte femenino

12h. Ágora

- **Xevi Verdaguer**



Estudio del metabolismo en sobrepeso y lipedema

15h. Ágora

- **Dr. Ivan Ibáñez**

Taller teórico-práctico sobre la meditación

15'30h. Jardín del Movimiento

- **Candida Vivalda**



Preparación y curiosidades del Té

16h. Showcooking

- **Óscar Torres (Orballo)**

Problemas digestivos en deportistas

16'30h. Ágora

- **Lucía Redondo y Anna Andoín**

Taller teórico-práctico sobre la meditación

16'30h. Jardín del Movimiento

- **Candida Vivalda**

Receta para preparar un BOWL con la superfruta Açai

17h. Showcooking

- **Jorge Pimentel**

AYUNO Y ENTRENAMIENTO

18h. Ágora

- **Endika Montiel**



Taller de autocuidado: rutina facial libre de tóxicos

18h. Espacio de Meditación

- **Yolanda Muñoz**

SPINNING - sesiones de 30 min

18h. Sala de Spinning

19h. Sala de Spinning

- **Fit4life**

Domingo

El sueño, la clave de la salud y el bienestar

10'30h. Ágora

- **Dra. Nuria Roure**



CONNECT: Hatha Yoga

10'30h. Jardín del Movimiento

Traer esterilla

- **Verónica Blume**



Batidos pre y post entrenamiento

11h. Showcooking

- **Joseline Interiano**

¿Deportista y Vegetariano? ¡Es posible!

12h. Ágora

- **Adam Martin**



Workshop RMOTION

12h. Taller de 3h (bajo inscripción)

- **Rubens García**

Chakra Vinyasa by YogiTea

15h. Jardín del Movimiento

Traer esterilla

- **Vero Noli**



El suelo pélvico, un universo entre las piernas y más allá

15h. Ágora

- **Mireia Grossmann**



Yoga Oncológico, para personas con cáncer

16h. Jardín del Movimiento

Traer esterilla

- **Adriana Jarrín**

Preparación y curiosidades del Té

16h. Showcooking

- **Óscar Torres (Orballo)**



Todo lo que tu postura y movimiento innato cuentan de ti aquí y ahora

16'30h. Ágora

- **Susanna Diracano**

Trabajando con mis demonios

17h. Espacio de Meditación

Terapia Gestalt

- **Marta Millà**



SPINNING - sesión de 30 min

18h. Sala de Spinning

- **Fit4life**



Método Wim Hof (Sábado 11'30h - 14'30h)

Uri Imperial

Inscribirse en

www.icebathbarcelona.com



Masterclass - RMOTION (Domingo 12h - 15h)

Rubens García.

Inscribirse en

www.rmotion-education.com

EXPOSITORES

Aparte de la exclusiva y espectacular agenda de actividades vas a encontrar expositores de lo mejor.



FITPLANET

Moda deportiva sostenible
www.fitplanetco.com



CORAÇAÍ

Açaí 100% ecológico
www.coracai.com



RINGANA

Cosmética libre de tóxicos
www.ringana.com



LA CAMA AZUL

Descanso y recuperación
www.lacamaazul.com



FIT4LIFE

Maquinaria deportiva
www.fit4life.es



AIA

Arquitectura y sostenibilidad
www.aia.cat



BE VEGAN

Suplementación 100% BIO
www.ellabrador.com



INDIAVEDA

Esterillas ecológicas
www.indiaveda.com



LA RUEDA NATURAL

Salud para el deportista
www.laruedanatural.es



ECORIGNAL

Semillas energéticas
www.ecoriginal.organic



ORGANIC ÁFRICA

Chocolates saludables
www.organicafriachocolate.org