

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](http://www.icebathbarcelona.com)



### Masterclass - RMOTION (Domingo 12h - 15h)

Rubens García.

Inscribirse en

[www.rmotion-education.com](http://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](http://www.fitplanetco.com)



### CORAÇAÍ

Açaí 100% ecológico  
[www.coracai.com](http://www.coracai.com)



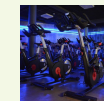
### RINGANA

Cosmética libre de tóxicos  
[www.ringana.com](http://www.ringana.com)



### LA CAMA AZUL

Descanso y recuperación  
[www.lacamaazul.com](http://www.lacamaazul.com)



### FIT4LIFE

Maquinaria deportiva  
[www.fit4life.es](http://www.fit4life.es)



### AIA

Arquitectura y sostenibilidad  
[www.aia.cat](http://www.aia.cat)



### BE VEGAN

Suplementación 100% BIO  
[www.ellabrador.com](http://www.ellabrador.com)



### INDIAVEDA

Esterillas ecológicas  
[www.indiaveda.com](http://www.indiaveda.com)



### LA RUEDA NATURAL

Salud para el deportista  
[www.laruedanatural.es](http://www.laruedanatural.es)



### ECORIGINAL

Semillas energéticas  
[www.ecoriginal.organic](http://www.ecoriginal.organic)



### ORGANIC ÁFRICA

Chocolates saludables  
[www.organicafriachocolate.org](http://www.organicafriachocolate.org)