



# DEL 31 MAYO AL 2 JUNIO 2024

## “YOGA PARA TODOS LOS SENTIDOS - YOGA, SOL, MAR Y DIVERSIÓN”

### VIERNES 31 DE MAYO

**10:30h - 11:30h**

· **Sala OM** - Presentación, Alcalde José Luis Sáez y Concejala Gisela Teva - Yoga para todos los sentidos. Yoga, sol, mar y diversión.

**11:30h - 13:00h**

· **Sala OM** - Yoga Flow, Mery Nayalm y Lola Yoga Vida - Luz para tu Alma, acompañado del instrumento Hand Pan.

· **Sala SHANTI** - Hatha Yoga, Patricia Pérez - Armonización de chakras.

**13:00h - 15:15h**

DESCANSO COMIDA

**15:15h - 16:30h**

· **Sala OM** - Viaje de Sonido, Patricia Pérez - Viaje hacia el interior con sonidos del Universo

**17:00h - 18:30h**

· **Sala OM** - Charla Medicina Oriental, Andrea Cabrera - El Arte de Sanar a través de la Medicina Tradicional China.

· **Sala SHANTI** - Yoga Facial, Silvia Torres - Despierta y expande tu belleza interior.

**19:00h - 21:00h**

· **PARQUE** - Shakti Dance, Sara Avtar - El Yoga de la Danza.

· **Sala OM** - Yoga Kundalini - hombres, Harchand - Lo que SI y NO debes de hacer y decir a una mujer

**21:30h - 23:30h**

· **CONCIERTO PARQUE**- MARIA Y LOLA YOGA VIDA: Melodías del Alma

### SÁBADO 1 DE JUNIO

**09:00h - 10:30h**

· **Sala OM** - Ponencia YDH, Yuni Espinosa - Ritmos internos: La música, el Yoga y la Danza

· **PARQUE** - Yoga Iyengar, Joanna Malinowska - Cuerpo, mente y respiración consciente

**11:00h - 12:30h**

· **Sala OM** - Ponencia Yoga, ciencia y meditación, Dr. Rafael Santamaría - La meditación en los Yogasutras y la Neurociencia.

· **Sala SHANTI** - Hatha Yoga para la mujer, Paula M. Salgado - Yoga Lunar.

**13:00h - 14:00h**

· **Sala OM** - Taller práctico meditación, Mariló Guardiola - Técnicas de Paramahansa Yogananda.

**13:00h - 14:30h**

· **Sala SHANTI** - Hatha Yoga, David Barreto - Invertidas - Desafiando la gravedad.

**14:00h - 16:00h**

DESCANSO COMIDA

**16:00h - 17:00h**

· **Sala OM** - Baño de Gong, José Ginés - Sumérgete en el sonido relajante de los 11 Gongs.

**17:30h - 19:00h**

· **Sala SHANTI** - Acroyoga, David Barreto y Laura Beltrán - Equilibrio, confianza y fluidez.

· **Sala OM** - Ponencia Ayurveda (1h), Dr. Rafael Santamaría - Conciencia, Salud y Longevidad.

**19:00h - 20:00h**

· **PARQUE** - Yoga Niños, Ana Moreno - Aventura Zen: Yoga para niños exploradores

**19:00h - 21:00h**

· **Sala OM** - Shakti Dance, Sara Avtar - El Yoga de la Danza.

**19:30h - 21:00h**

· **Sala SHANTI** - Vinyasa Yoga, Laura Beltrán - Sincronización, respiración y movimiento.

**21:30h - 23:30h**

· **ACTUACIÓN DE MAPI DANCE ESSENCE Y CONCIERTO PARQUE**- BRENDA MC MORROW

**00:00h - 07:00h**

· **Sala OM** - Puja de Gong, Patricia Pérez, Harchand y Mery Nayalm - Libera tu Alma.

### DOMINGO 2 DE JUNIO

**07:00h - 10:00h**

· Sadhana matinal y baño en el mar, Harchand - Era de acuario

**09:00h - 10:00h**

· **PARQUE** - Qi Gong, Paco Manresa - Qi Gong hacia la sanación, calma y serenidad.

**10:30h - 12:00h**

· **Sala OM** - Ponencia Sexualidad consciente y Sagrada, Paula M. Salgado - El arte de la intimidad.

· **Sala SHANTI** - Yoga en familia (1h), Mariló Guardiola - Uniendo lazos: Yoga en familia.

**12:30h - 14:00h**

· **Sala OM** - YDH Yoga Danza Holístico, Yuni Espinosa - Danzando Asanas.

· **Sala SHANTI** - Taller Técnicas de respiración, Ana Moreno - Renueva tu Energía Vital.

**14:00h - 16:00h**

DESCANSO COMIDA

**16:00h - 17:00h**

· **Sala OM** - Yoga Nidra, José Manuel Lorente - Sueño consciente: viaje hacia la calma interior y bienestar.

**17:30h - 19:00h**

· **Sala OM** - Ashtanga Yoga, Bea Arias - Led Half Primary Series.

· **Sala SHANTI** - Taller Yoga Facial, Silvia Torres - Revitalización y luminosidad a través de la expresión.

**19:00h - 21:00h**

· **PERCUSIÓN Y DANZA AFRICANA PARQUE**: OUSMANE - AZIZE Y LAMPE: TAMBORES DEL ALMA.