

III EDICIÓN  
**FESTIVAL**  
 DE

# VIDA SALUDABLE

## LAS ROZAS

### PROGRAMA

18 • 05 • 24

#### ESPACIO SALUD Y BIENESTAR (conferencias y workshop)

Opening		Welcome Packs
HORARIO	CHARLAS	MASTER
10:30 - 11:15	Workshop: Xperience Bike	Arancha Conde García
11:45 - 12:30	Conferencia: El viaje interior	Eduardo Casanova
12:45 - 13:30	WorkShop: Reflexología Feetlife - Tu Salud No es Negociable	Esther Valdeón
13:45 - 14:30	Conferencia: Plan detox verano: alimentación	María Kindelan
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
16:30 - 17:15	Conferencia: Menstruación, menopausia y sexualidad en al mujer	Ana María Mar de luz
17:30 - 18:15	Conferencia: Técnicas de cuidado facial	Almudena Martínez
18:30 - 19:15	Conferencia: Descubre tu mejor versión: Desarrollo personal	Nuria Luke
19:30 - 20:15	WorkShop: "Vivir saludable: Reduciendo tóxicos en nuestra vida diaria"	María Nora Ydalga
	"Protege tu cuerpo y maximiza tu rendimiento deportivo con los suplementos adecuados"	Macarena Carmona
20:30 - Cierre	AFRICAN PERCUSSION DANCE Y CONCIERTO FINAL (ZONA LUNCH)	Djara Djara



Patrocinador principal



Otros patrocinadores



Organiza  
 Las Rozas

## ESCENARIO YIN (zona tirolinas)

09:30	Opening	Welcome Packs
HORARIO	MASTERCLASS	MASTER
10:30 - 11:15	Respiración consciente y meditación	Myriam Urtiaga
11:30 - 12:15	Yoga restaurativo senior	Ana Merayo
12:30 - 13:15	Taichi	Fitness Project
13:30 - 14:15	Yoga clasico y meditación	Arantxa Villa
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
16:30 - 17:15	Cuerpo y mente	J.C Madrid
17:30 - 18:15	Yoga en familia / niños TP	Sandra Gutierrez
18:30 - 19:15	Master Hatha Vinyasa Yoga	Ivana Hernández Blanco
19:30 - 20:15	Taichi Y Qigong	Presen Presmanes
20:30 - 21:30	Danza africana y concierto cierre (Zona Lunch)	Djara Djara

## ESCENARIO YANG (pista de fútbol)

09:30	Opening	Welcome Packs
HORARIO	MASTERCLASS	MASTER
10:30 - 11:15	Barre fit	Sara Rodríguez
11:30 - 12:15	Pilates fit	Silvia pacheco
12:30 - 13:15	Animal flow TP	María kindelan
13:30 - 14:15	Acro yoga para todos los públicos TP	Ana María Mar de luz
LUNCH BREAK	MÚSICA EN DIRECTO (ZONA LUNCH)	Blues Lee
16:30 - 17:15	Ballet fit	Carmen Echeverría
17:30 - 18:15	Entrenamiento funcional	Unai
18:30 - 19:15	Kung Fu para todos TP	Suse
19:30 - 20:15	Zumba TP	J.C Madrid
20:30 - 21:30	Danza africana y concierto cierre (Zona Lunch)	Djara Djara



### KIDS AREA

Para niños de 3 a 5/6 años  
Horario: 10:30 a 14:30  
16:30 a 19:30 h (20 niños por hora)



### CIRCUITOS DE AVENTURA

Para niños de 6 a 12 años  
Horario: 10:30 a 14:15  
16:30 a 19:30 h

TP Actividad para todos los públicos

\*Programa sujeto a posibles modificaciones  
No olvides tu esterilla y botella de agua

[www.lasroz.es](http://www.lasroz.es)

Finca Urban Camp  
C/ Castillo de Simancas, s/n  
Las Rozas

Entradas disponibles 10 €

Menores de 12 años actividades infantiles gratuitas



CONSULTA INFO Y RESERVA TU ENTRADA AQUÍ