

Agenda

SÁBADO 25

MERCEDES-EQ
welife
FESTIVAL



THE ROOM*

INICIO de #MercedesEQWeLifeFest

SESIÓN 1

10:30 **Vivo como quiero, naturalmente**

11:00 • **Elsa Pataky** | Actriz, periodista, productora y modelo española. Reconocida activista medioambiental

Entrevista por Lourdes Garzón. Directora de Mujerhoy

11:00 **Detox otoñal: depurar el organismo sin perder el ánimo y la energía**

Gemma Bes | Diplomada en Nutrición Ayurveda, cocina energética y Naturopatía

12:15 **Wellaging o cómo combatir la ansiedad y el estrés**

Dr. Alfonso Galán | Licenciado en Medicina y Cirugía. Experto en medicina preventiva antienvjecimiento. Neolife

13:00 **El poder infinito del silencio**

13:45 **Pablo d'Ors** | Sacerdote, profesor, novelista. Autor de "Biografía del Silencio"

SESIÓN 2

16:00 **Mi cuerpo entrena, mi cabeza gana**

16:30 **Ana Peleteiro** | Medalla de bronce en triple salto en los JJOO de Tokio. Campeona de Europa en su especialidad en pista cubierta. Premio Princesa de Asturias S.A.R. Doña Letizia

Entrevista por Miriam Aguilar. Periodista y Jefa Web Welife

16:30 **Cortisol a raya: cómo romper el ciclo del estrés**

Beatriz Larrea | Health Coaching en inmunología. Nutricionista holística y funcional especializada en manejo hormonal

17:00 **El desafío de ser tecnológicamente más humanos. By Mercedes-EQ***

Marc Vidal | Analista económico, conferenciante, consultor, divulgador tecnológico y escritor

*Entrada libre hasta completar aforo

18:00 **Yoga: one simple Thing**

18:30 • **Eddie Stern** | Profesor de yoga en Nueva York. Autor del best seller "One Simple Thing"

Entrevista por Mercedes de la Rosa. Curator de Mercedes-EQ Welife Festival. Experta en yoga y bienestar

18:30 **Think like a monk**

19:00 • **Jay Shetty** | Narrador de historias, podcaster y ex monje. Presenta el podcast de salud y bienestar On Purpos

Entrevista por Ixone Díaz. Periodista y colaboradora de Mujerhoy

THE STUDIO*

SESIÓN 1

9:00 **Meditación: dar y recibir**

9:30 **Candida Vivalda** | Profesora de yoga y meditación

Práctica para activar la mente y el cuerpo, propiciando una conexión profunda con uno mismo y con los demás. Estiramos el cuerpo, centramos la mente y practicamos la meditación del "Dar y Recibir", creando el ambiente interior para este día especial. Sesión abierta a todos los niveles

9:45 **Masterclass: conecta con todo lo que eres**

Mercedes de la Rosa | Experta en yoga y bienestar. Curator de Mercedes-EQ Welife Festival
Clase de vinyasa yoga en la que, a través de secuencias fluidas de posturas sincronizadas con la respiración, se conectará con algo más grande y luminoso de lo que nos propone nuestra mente. Sesión recomendada a quienes ya practican yoga, aunque no requiere un nivel avanzado

11:30 **Método Natural**

12:25 **Rafa López** | Entrenador y rehabilitador funcional

Clase enérgica y divertida que busca conectar con los movimientos primarios: desplazamientos, saltos y cuadrupedia. Mediante la repetición de ejercicios, el cuerpo integra esos movimientos y gana en agilidad y fuerza. Sesión abierta a todos los niveles

12:45 **Rocket Yoga**

13:45 **Cecilia Rousset** | Profesora de Rocket Yoga
El Rocket Yoga es una modificación de las series tradicionales del Ashtanga Vinyasa Yoga que permite más creatividad en sus transiciones. Se pondrá foco en renovar la energía del cuerpo, estimulando los sistemas nerviosos simpáticos y parasimpáticos. Sesión abierta a todos los niveles

SESIÓN 2

15:00 **Meditación**

15:30 **Carolina Drake** | Profesora de yoga y meditación

Práctica destinada a cultivar las bases de la meditación de calma mental. Se investigará cómo crear un espacio donde la mente se pueda relajar mientras se desarrollan las cualidades de atención e introspección. Sesión abierta a todos los niveles

15:45 **Yin Yoga**

16:40 **Carolina Drake** | Profesora de yoga y meditación

Práctica introspectiva que prepara el cuerpo y la mente para la meditación. Sesión para fluir a través de una secuencia de posturas en el suelo logrando equilibrar la vitalidad interna mediante la estimulación del recorrido de los meridianos de acupuntura y sus respectivos órganos asociados. Sesión abierta a todos los niveles

17:00 **Masterclass: Jivamukti yoga**

18:20 **Aída Artilles** | Profesora de yoga, nutricionista y modelo

Práctica físicamente vigorosa e intelectualmente estimulante que conduce a la consciencia espiritual. La clase incluye realización de posturas, canto de mantras acompañados de armonio, una reflexión a través de alguna lectura y meditación. Sesión abierta a todos los niveles

18:45 **Baños de Gong**

19:45 **Naín** | Terapeuta del sonido

Sesión destinada a alcanzar un estado de profunda relajación a través de la completa inmersión en el sonido del Gong para conseguir una curación del cuerpo física, mental y emocional y liberarnos de pensamientos y emociones que nos bloquean. Sesión abierta a todos los niveles

*
A
new
way of
living

* Programa coordinado por Mercedes de la Rosa
Curator de Mercedes-EQ Welife Festival. Experta en yoga y bienestar

THE LOUNGE

11:00 **TALKS | Ilumina tu Inconsciente**

11:30 **Cayetana Hurtado de Mendoza y Hugo Anaya Tapia** | Black Box

11:45 **TALKS | Alimentación y ansiedad.**

12:15 **Tres claves para reducir tu estrés en picos de hambre emocional**

Cristina Barrous | Técnico en nutrición y coach nutricional

12:30 **TALLER | ¡Empieza a tejer! Haz tu propia pulsera en macramé**

13:00 **Mónica Cevallos y Úrsula Pacheco** | We are Knitters

13:15 **TALLER | Súmate al reto Zero Waste.**

13:45 **No al desperdicio alimentario**
Catalina García-Germán | The Good Food Company

16:15 **TALKS | Alimentación consciente.**

16:45 **¡Practica el mindful eating!**
Cristina Barrous | Técnico en nutrición y coach nutricional

17:00 **TALLER | Eco-gardening: cómo crear un huerto urbano y sostenible**

Sara Manzano | Taller de Flores

17:45 **TALLER | La experiencia Wak: macramé bracelet con algodón sostenible**

Mónica Cevallos y Úrsula Pacheco | We are Knitters

18:30 **TALLER | Batch cooking: sostenible y saludable**

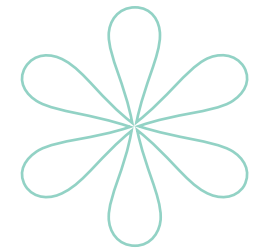
Catalina García-Germán | The Good Food Company

🗣️ Sesión con traducción simultánea • Sesión Online
* Este programa puede sufrir actualizaciones de agenda, horarios y speakers

Agenda

DOMINGO 26

MERCEDES-EQ
welife
FESTIVAL



THE ROOM*

SESIÓN 3

10:30 Reinventarse es tan solo encontrarse
11:00 **Dr. Mario Alonso Puig** | Especialista en cirugía general y del aparato digestivo. Experto en el campo del liderazgo y la autoayuda

11:00 Ayuno intermitente: las claves para una salud salvaje
11:30

Marcos Vázquez | Entrenador y profesor de ciencia del entrenamiento. Creador de los blogs Fitness Revolucionario y Vida Revolucionaria

12:15 Surf y cultura oceánica:
12:45 aprendiendo a vivir con la mar

Juan José González-Trueba | Profesor universitario, geógrafo, viajero, surfer y divulgador de ciencia y cultura oceánica

Entrevista por Miriam Aguilar. Periodista y Jefa Web Welife

13:00 ¿Y tú qué haces para salvar el planeta? Esto es lo que yo hago
13:45

Isabel Jiménez | Periodista y presentadora de Informativos Telecinco. Climate Ambassador en The Climate Reality Project

Entrevista por Laura Ruiz de Galarreta. Directora General de Revistas Vocento

SESIÓN 4

16:00 Honoring your wisdom
16:30 **Verónica Blume** | Profesora de Yoga. Autora del libro "Ser: el camino de vuelta a ti". Ex 'top model'

• **Elena Brower** | Artista, profesora de meditación y yoga. Presentadora del podcast Practice You

16:30 Neurociencia de la meditación
17:00 **Dra. Nazareth Castellanos** | Licenciada en física teórica y doctora en Neurociencia

18:00 Alimentación saludable y sostenible: una solución común a nuestro futuro
18:30

Aitor Sánchez | Dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario

18:30 Jane Goodall: reasons for hope
19:00 **Jane Goodall** | Doctora en Etología. Premio Príncipe de Asturias de Investigación. Mensajera de la paz de la ONU
Entrevista por Ixone Díaz. Periodista y colaboradora de Mujerhoy

THE STUDIO*

SESIÓN 3

9:00 Meditación
9:30 **Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación. Especialista en técnicas corporales y contemplativas
Clase dedicada a alcanzar un estado de conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos, y una conexión con nosotros mismos y con nuestro entorno. Sesión abierta para todos los niveles

9:45 Masterclass: Rocket Yoga
11:10 **David Kyle** | El profesor más reconocido de Rocket Yoga
Práctica basada en la secuencia de Ashtanga Yoga tradicional pero con más variantes, modificaciones y creatividad. Se trabaja el fluir del prana a través de la unión entre respiración, cuerpo y mente que nos lleva a un estado de meditación. Abierta a cualquier practicante de Yoga

11:30 Vinyasa Flow - 5 elementos
12:25 **Susann Mayer** | Experta en distintas disciplinas del Yoga
Clase para fluir y explorar la expresión de cada uno de los elementos naturales: tierra (estabilidad), agua (fluidez), fuego (transformación), aire (expansión y ritmo) y espacio (presencia). Sesión abierta a todos los niveles

12:45 Yoga Dance
13:40 **Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación. Especialista en técnicas corporales y contemplativas
Meditación a través del movimiento realizado al fusionar yoga y danza con el objetivo de sentir y fluir y dejar que estas sensaciones sean las que guíen la actividad. Soltar y expresar la libertad de ser en estado de flow. No se requieren conocimientos previos ni de yoga ni de danza

SESIÓN 4

15:00 Yoga Nidra
15:30 **Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación. Especialista en técnicas corporales y contemplativas
Técnica que trabaja desde un estado de máxima relajación para adentrarse en las capas más profundas del ser hasta llegar a un estado de paz física y mental. Este ejercicio opera en la fase de duermevela, entre el sueño y la vigilia. Sesión abierta a todos los niveles

15:45 Método Natural
16:40 **Rafa López** | Entrenador y rehabilitador funcional
Clase energética y divertida que busca conectar con los movimientos primarios: desplazamientos, saltos y cuadrupedia. Mediante la repetición de ejercicios, el cuerpo integra esos movimientos y gana en agilidad y fuerza. Sesión abierta a todos los niveles

17:00 Masterclass: ser energía
18:20 **Verónica Blume** | Profesora de yoga. Autora del libro "Ser: el camino de vuelta a ti". Ex 'top model'
Volver a la energía que nos impulsa a iniciar cualquier acción se llama prana, tema principal de la sesión. Se trabaja el poder de la respiración (pranayama) y bandhas, como forma de dirigir el prana. Se termina con una meditación enfocada en los chakras. Sesión abierta a todos los niveles

18:45 Baños de Gong
19:45 **Nain** | Terapeuta del sonido
Sesión destinada a alcanzar un estado de profunda relajación a través de la completa inmersión en el sonido del Gong para conseguir una curación del cuerpo físico, mental y emocional y liberarnos de pensamientos y emociones que nos bloquean. Sesión abierta a todos los niveles

Lo #natural pide paso

* Programa coordinado por Mercedes de la Rosa
Curator de Mercedes-EQ Welife Festival. Experta en yoga y bienestar

THE LOUNGE

10:45 TALLER | Batch cooking: sostenible y saludable
11:15 **Catalina García-Germán** | The Good Food Company

11:30 TALLER | La experiencia Wak: macramé bracelet con algodón sostenible
12:00 **Mónica Cevallos y Úrsula Pacheco** | We are Knitters

12:30 TALKS | Alimentación y ansiedad.
13:00 Tres claves para reducir tu estrés en picos de hambre emocional
Cristina Barrous | Técnico en nutrición y coach nutricional

13:15 TALKS | Ilumina tu Inconsciente
13:45 **Cayetana Hurtado de Mendoza y Hugo Anaya Tapia** | Black Box

16:15 TALLER | Súmate al reto Zero Waste. No al desperdicio alimentario
16:45 **Catalina García-Germán** | The Good Food Company

17:00 TALLER | ¿Qué podemos plantar en octubre? Taller de cultivo ecológico
17:30 **Sara Manzano** | Taller de Flores

17:45 TALLER | ¡Empieza a tejer! Haz tu propia pulsera en macramé
18:15 **Mónica Cevallos y Úrsula Pacheco** | We are Knitters

18:30 TALKS | Alimentación consciente.
19:00 ¡Practica el mindful eating!
Cristina Barrous | Técnico en nutrición y coach nutricional

🗣️ Sesión con traducción simultánea • Sesión Online

* Este programa puede sufrir actualizaciones de agenda, horarios y speakers