

# Vibora

Dissabte 31 de Maig - Matí

## AUDITORIUM

- 10.00h Propòsit de vida, **Xuan Lan**
- 11.00h Educació sexual, Laura Ferrer, **Montse Iserte**
- 12.00h De nena ferida a dona salvatge, **Gaspar Hernández, Sara Sarmiento, Júlia Pascual**
- 13.00h Nutrició i emocions, **Edgar Barrionuevo**
- 14.00h Cos, ment i temps: l'envelliment i la menopausa en la psicologia de la dona, **Dra. Rosa Molina**

## ÁGORA

- 10.30h Compta amb tu, **Patricia Ramírez**
- 11.30h Som de llet, **Alba Padró**
- 12.30h Parir com a casa, **Dra. Carmina Comas i Chiara Capece**
- 13.30h Alimentació hormonal, **Marta León**

Dissabte 31 de Maig - Tarda

## AUDITORIUM

- 16.00h Viure amb plenitud, **Gaspar Hernández**
- 17.00h Cuida les teves hormones des de la primera menstruació, **Marta León**
- 18.00h Transforma la teva salut, **Xevi Verdaguer i Mercedes Milà**
- 19.00h Detox emocional, **Silvia Olmedo**

TBC

## ÁGORA

- 16.30h TBC
- 17.30h TBC
- 18.30h Desig, **Nayara Malnero**
- 19.30h TBC

# Vibora

## Diumenge 1 de Juny - Matí

### AUDITORIUM

- 10.00h Relacions nutritives, **Francesc Miralles, Rafael Santandreu**
- 11.00h Menopausa, una nova etapa, **Marta Marcé, Dra. Lola Martín de Barberá**
- 12.00h Anti dietes, **Gabriela Uriarte**
- 13.00h El teu sexe és teu, **Sylvia de Béjar**
- 14.00h TBC

### ÁGORA

- 10.30h Cures de la pell i el cabell en la menopausa, **Dra. Ana Maria Molina**
- 11.30h El moviment com a font d'energia, **Carla Kira**
- 12.30h Benestar i descans, **Jana Fernández**
- 13.30h Neixer amb respecte, **Laia Casadevall**

## Diumenge 1 de Juny - Tarda

### AUDITORIUM

- 16.00h Salut i qualitat de vida de les dones, **Dra. Miriam Al Adib**
- 17.00h Això no és Suècia, **Elisenda Pascual, Aina Clotet**
- 18.00h Desitjar-te, **Laura Cámara**
- 19.00h Slow life, **Rafael Santandreu**

### ÁGORA

- 16.30h TBC
- 17.30h Sexualitat, **Elena Crespi**
- 18.30h Nutrició femenina, **Carla Zaplana**
- 19.30h TBC

# Vibra+ tallers

## Dissabte 31 de Maig

	Sala A1 - Vibra+	Sala A2 - Vibra+	Sala A3 - Vibra+
10.30h	Respira, entrena, medita <b>Magalí Dalix</b>	Relacions de parella <b>Montse Iserte</b>	Tractament del Cansanci en la Menopausia <b>Edgar Barrionuevo</b>
11.00h			
11.30h	Esquena sana <b>Xuan Lan</b>	Dessig sexual <b>Nayara Malnero</b>	Alimentant la compasió <b>Marta García</b>
12.00h			
12.30h	Dansa útera <b>Nuria Peguera</b>	Menarquia, menstruació y qualitat sexual <b>Laura Ferrer</b>	Alquímia natural per una pell radiant <b>Carmen Roldán</b>
13.00h			
13.30h	Descans i networking	Descans i networking	Descans i networking
16.30h	Respira, entrena, medita <b>Magalí Dalix</b>	Relacions de parella <b>Montse Iserte</b>	Tractament del Cansanci en la Menopausia <b>Edgar Barrionuevo</b>
17.00h			
17.30h	Recuperar la sabiduria del cos <b>Carla Kira</b>	Lactància de la A a la Z <b>Alba Padró</b>	Alimentant la compasió <b>Marta García</b>
18.00h			
18.30h	Dansa útera <b>Nuria Peguera</b>	Menarquia, menstruació y qualitat sexual <b>Laura Ferrer</b>	Alquímia natural per una pell radiant <b>Carmen Roldán</b>
19.00h			

## Diumenge 1 de Juny

	Sala A1 - Vibra+	Sala A2 - Vibra+	Sala A3 - Vibra+
10.30h	Entrenament i salut per la dona <b>Fit Lovas</b>	Creativitat cíclica <b>Paloma Alma</b>	DesVergüénzate <b>Omar Rueda</b>
11.00h			
11.30h		Maternitat conscient i lliure, ¿és possible? <b>Laia Casadevall</b>	
12.00h	Tantra, intimitat i relacions plenes <b>Premamaui</b>	Disfruta la teva Menopausia y Perimenopausia <b>Marta Marcé</b>	Ikigai <b>Francesc Miralles</b>
12.30h			
13.00h			
13.30h	Descans i networking	Descans i networking	Descans i networking
16.30h	Entrenament i salut per la dona <b>Fit Lovas</b>	Disfruta la teva Menopausia y Perimenopausia <b>Marta Marcé</b>	DesVergüénzate <b>Omar Rueda</b>
17.00h			
17.30h		Maternitat conscient i lliure, ¿és possible? <b>Laia Casadevall</b>	
18.00h	Tantra, intimitat i relacions plenes <b>Premamaui</b>	Creativitat cíclica <b>Paloma Alma</b>	Ikigai <b>Francesc Miralles</b>
18.30h			
19.00h			

\*Aquests tallers són exclusius per a l'entrada Vibra+. L'accés serà sota reserva prèvia a l'Àrea del Visitant.