

Vibra

Sábado 31 de mayo - Mañana

VIBRA TALKS - AUDITORIO

- 10.00h Propósito de vida, **Xuan Lan**
- 11.00h Cuenta contigo, **Patricia Ramírez**
- 12.00h De niña herida a mujer salvaje, **Gaspar Hernández, Sara Sarmiento, Júlia Pascual**
- 13.00h Nutrición y emociones, **Edgar Barrionuevo**
- 14.00h Cuerpo, mente y tiempo: el envejecimiento y la menopausia en la psicología de la mujer, **Dra. Rosa Molina**

VIBRA TALKS - AGORA

- 10.30h Educación sexual, **Laura Ferrer, Montse Iserte**
- 11.30h Somos la leche, **Alba Padró**
- 12.30h Parir como en casa, **Dra. Carmina Comas y Chiara Capece**
- 13.30h Alimentación hormonal, **Marta León**

VIBRA IMPACT - SALA AQUA

- 11.30h -
- 12.30h -
- 13.30h **YOGA**

SHOWCOOKINGS

- 12.00h Alim. antiinflamatoria, **Elisa Llurba, Meritxell Rafael**

Vibra

Sábado 31 mayo - Tarde

VIBRA TALKS - AUDITORIO

- 16.00h Vivir en plenitud, **Gaspar Hernández**
- 17.00h Cuida tus hormonas desde la microbiota, **Marta León**
- 18.00h Transforma tu salud, **Xevi Verdaguer y Mercedes Mila**
- 19.00h Detox emocional, **Silvia Olmedo**
- 20.00h Bye bye ansiedad, **Ferran Cases**

VIBRA TALKS - AGORA

- 16.30h El cuidado integral de la mujer como proyecto de vida, **Dra. Sofia Fournier**
- 17.30h **Sara Matesanz**
- 18.30h
- 19.30h No es casual, es el PODER DEL RITUAL, **Gemma Fillol**

VIBRA IMPACT - SALA AQUA

- 17.30h **ENTRENAMIENTO**
- 18.30h Respiración, **The Breath Act**

SHOWCOOKINGS

- 16.00h Alim. antiinflamatoria, **Elisa Llurba, Meritxell Rafael**
- 18.00h Alimentación hormonal, **Marta León**

Vibora

Domingo 1 junio - Mañana

VIBRA TALKS - AUDITORIO

- 10.00h Relaciones nutritivas, **Francesc Miralles, Rafael Santandreu**
- 11.00h Menopausia, una nueva etapa, **Marta Marcé, Dra. Lola Martín de Barberá**
- 12.00h Tu peso no es el problema y las dietas no son la solución, **Gabriela Uriarte**
- 13.00h Disfrutar del cuerpo no tiene edad, **Sylvia de Béjar**
- 14.00h **Carmina Puig**

VIBRA TALKS - AGORA

- 10.30h Cuidados piel y cabello en menopausia, **Dra. Ana Maria Molina**
- 11.30h El movimiento como fuente de energía, **Carla Kira**
- 12.30h Bienestar y descanso, **Jana Fernández**
- 13.30h Nacer con respeto, **Laia Casadevall**

VIBRA IMPACT - SALA AQUA

- 11.30h -
- 12.30h **PILATES**
- 13.30h **YOGA**

SHOWCOOKINGS

- 12.00h Nutrición femenina, **Carla Zaplana**

Vibora

Domingo 1 junio - Tarde

VIBRA TALKS - AUDITORIO

- 16.00h Anatomía del placer femenino, **Dra. Miriam Al Adib**
- 17.00h Això no és Suècia, **Elisenda Pascual, Aina Clotet**
- 18.00h Desear(te), **Laura Cámara**
- 19.00h Slow life, **Rafael Santandreu**

VIBRA TALKS - AGORA

- 16.30h **Paola Roig**
- 17.30h Confidencias, un pequeño viaje por tu sexualidad, **Elena Crespi**
- 18.30h Nutrición femenina, **Carla Zaplana**
- 19.30h Ambición femenina: crear, liderar y brillar, **Montse Pujada**

VIBRA IMPACT - SALA AQUA

- 17.30h **ENTRENAMIENTO**
- 18.30h Respiración, **The Breath Act**

Vibra+

Sábado 31 mayo

	Sala A1 - Vibra+	Sala A2 - Vibra+	Sala A3 - Vibra+
10.30h	Respira, entrena, medita Magalí Dalix	Relaciones de pareja Montse Iserte	Tratamiento del Cansancio en la Menopausia Edgar Barrionuevo
11.30h	Espalda sana Xuan Lan	Deseo sexual Nayara Malnero	Alimentando la compasión Marta García
12.30h	Danza útera Nuria Peguera	Menarquía, menstruación y calidad sexual Laura Ferrer	Alquimia natural para una piel radiante Carmen Roldán
13.30h	Descanso y networking	Descanso y networking	Descanso y networking
16.30h	Respira, entrena, medita Magalí Dalix	Relaciones de pareja Montse Iserte	Tratamiento del Cansancio en la Menopausia Edgar Barrionuevo
17.30h	Recuperar la sabiduría del cuerpo Carla Kira	Lactancia de la A a la Z Alba Padró	Alimentando la compasión Marta García
18.30h	Danza útera Nuria Peguera	Menarquía, menstruación y calidad sexual Laura Ferrer	Alquimia natural para una piel radiante Carmen Roldán

Domingo 1 junio

	Sala A1 - Vibra+	Sala A2 - Vibra+	Sala A3 - Vibra+
10.30h	Entrenamiento y salud para la mujer Fit Lovas	Creatividad cíclica Paloma Alma	DesVergüénzate Omar Rueda
11.30h	Tantra, intimidad y relaciones plenas Premamaui	Maternidad consciente y libre, ¿es posible? Laia Casadevall	
12.30h		Disfruta tu Menopausia y Perimenopausia Marta Marcé	Ikigai Francesc Miralles
13.30h	Descanso y networking	Descanso y networking	Descanso y networking
16.30h	Entrenamiento y salud para la mujer Fit Lovas	Disfruta tu Menopausia y Perimenopausia Marta Marcé	DesVergüénzate Omar Rueda
17.30h	Tantra, intimidad y relaciones plenas Premamaui	Maternidad consciente y libre, ¿es posible? Laia Casadevall	
18.30h		Creatividad cíclica Paloma Alma	Ikigai Francesc Miralles
19.00h			

*Estos talleres son exclusivos para la entrada Vibra+. Su acceso será bajo reserva previa en el Área del Visitante.