



EN AIRE
JORNADAS del BIENESTAR
PARQUE CELESTINO MUTIS

*Las palabras hermosas respiran y surcan en el aire
hasta llegar a nuestros corazones
- Luis Castellanos -*



EN AIRE
JORNADAS del BIENESTAR
PARQUE CELESTINO MUTIS

Crece
en la Rábida

Mayo
20 Y 21

INSCRIPCIONES:

WWW.MUELLEDELASCARABELASENTRADAS.COM

+INFO EN: WWW.DIPHUELVA.ES/RABIDA



EN AIRE

JORNADAS del BIENESTAR

PARQUE CELESTINO MUTIS

Crece Rabida Mayo^{20 Y 21}
en la

VIERNES 20 DE MAYO

Linea Cuerpo

16.15h. Recepción de participantes e inscripciones en las Master class de Viernes y Sábado

16.30h a 17.00h

 Inauguración de las Jornadas y presentación del programa.
Presentación Itinerario de fotografía #ENAIRESCelestinoMutis

17.10h a 17.50h

Master class 1. 'Salud & Fitness en Familia' 
Miguel Ángel Martínez Mendoza. Centro deportivo SaludFitness
Entrenador Personal  @SaludFitness

17.10h a 17.50h

Master class 2. Entrenamiento funcional en la salud y bienestar 
Marta Quiñones. Entrenadora personal. El deporte como forma de vida
 @Marta Quiñones

18.10h a 19.00h

Master class 3. 'Salud & Fitness en Familia' 
Miguel Ángel Martínez. Centro deportivo SaludFitness
Entrenador Personal

18.10h a 19.00h

Master class 4. Entrenamiento funcional en la salud y bienestar 
Marta Quiñones. Entrenadora personal. El deporte como forma de vida

19:00h a 19.30h 

Continuación del itinerario de fotografía #ENAIRESCelestinoMutis
Todas las actividades se realizarán al aire libre del parque en las zonas indicadas.
Con tiempo entre unas y otras para desplazarse
Para participar en el itinerario de fotografía tienes que usar Instagram y
el hastags #ENAIRESCelestinoMutis 

SÁBADO 21 DE MAYO

Linea Mente

10.15h. Recepción de participantes e inscripciones en las Master class de Viernes y Sábado

10.30h a 11.15h

Master class 5.  Thaichí
Aurora Vázquez Domínguez. Maestra de Thaichí, Chi Kung y Yoga.

11.30h a 12.15h

Master class 6.  Yoga: Vinyasa Yoga
Conoce **YO** ga Conoce **TE** Conoce **IN** halar
Conoce **VI** da Conoce **TO** Talidad
Verónica García Rubio. Maestra de Yoga

 @Veroniquelayogui

12.30h a 13.15h

Master class 7.  Mindfulness&EstilodeVida
Marta Martín Gómez. Trabajadora Social.
Instructora Mindfulness. Coach

 @evoluzionaria

13.30 h a 14.30h 

 Ponencia : **Claves para potenciar nuestro bienestar emocional**

 **Begoña Ibarrola López de Davalillo**

Divulgadora y docente de educación emocional, neuroeducación, inteligencias múltiples. Escritora

 @Begoñaiarrola

Linea Nutrición

14.45h a 16.00h

Master class 8.  Nutrición y Bienestar. Time Reponer Energías
Elena Basurto Cayuela. Dietista-Nutricionista. Psiconutrición, educación alimentaria, nutrición clínica y ansiedad.

Linea Alma Bienestar y Arte

16.30h a 17.15h

Master class 9.  Caligramas Francisca Alfonso González. Profesora de Arte y humanidades. Escritora. Ilustradora y labores creativas en torno a la poesía.

 @Francisca Alfonso

17.30h a 18.15h

Master class 10.  Comunic_ARTE Eduardo Hernández Mogollón. Profesor de profesores en materias como Liderazgo, Competencias, Dinamización de equipos de Alto Rendimiento.

18.30h A 19.30h 

 Ponencia: **El Bienestar de las palabras**

 **Luis Castellanos García.** Filósofo, pionero a nivel mundial en la investigación del lenguaje positivo como herramienta innovadora para el progreso de la humanidad. Pensador y escritor acerca de los profundos cambios que el lenguaje provoca en cada uno de nosotros, sobre el poder del habla interior, sobre las palabras habitadas que nos ayudan a encontrar amistad excepcional con el mundo.  @palabrahabitada

19.30 h a 20.00 h cierre y despedida