

## THE ROOM\*

INICIO de #MercedesEQWeLifeFest

### 10:30 Bienvenida

**Samary Fernández Feito** | Directora General del Area de Lujo, estilo de vida y revistas

### 10:32 La microbiota como vehículo de adaptación al entorno

**Mariana Aróstegui** | Bióloga especializada en microbiota humana

### 11:15 Autoestima para la vida

**Silvia Congost** | Psicóloga, escritora y conferenciante

### 12:20 Los océanos

**Manu San Félix** | Biólogo marino

### 13:05 Silencia tu mente. Enciende tu corazón

**Maestro Lobsang Zopa** | Maestro budista y autor de "Silencia tu mente, enciende tu corazón"

Entrevista por Juan José Esteban. Periodista

### 16:30 Domando al dragón: cómo afrontar los cambios hormonales

**Marta Marcé** | Nutricionista y naturópata

### 17:15 El poder transformador de la meditación

**Antonio Jorge Larruy** | Experto en autoconocimiento y facilitador de la buena vida

### 18:00 En la mitad de la vida: ¿crisis o mejor momento vital?



• **Kieran Setiya** | Profesor de filosofía del Instituto de Tecnología de Massachusetts

Entrevista por Mercedes de la Rosa. CEO y co-fundadora de ZUY

\* Entrada libre hasta completar aforo

## THE STUDIO\*

### 9:00 Meditación: cultivando una vida con sentido y propósito

**Candida Vivalda** | Profesora de yoga y meditación

Sesión de meditación para conectar con tus intenciones y valores esenciales, con lo que te importa de verdad y lo que quieres aportar, a ti mismo y al mundo. Cultivar sentido y propósito en la vida nos permite experimentar plenitud y felicidad verdadera. Abierto a todos los niveles

### 9:45 Vinyasa Yoga: conecta con tu fuerza y serenidad interior

**Mercedes de la Rosa** | CEO y co-fundadora ZUY

Clase de yoga dinámica en la que se entrelazan distintas series de posturas con el foco puesto en la respiración. A través de esta práctica nos conectaremos con la energía y fuerza que somos, y sentiremos silencio y serenidad interior. Abierto a todos los niveles

### 11:00 Entreno funcional: renueva tu energía física y mental

**Nydia Cymet** | Entrenadora, profesora de yoga y de barre

A través de distintos ejercicios funcionales y de fuerza sentiremos como tonificamos nuestro cuerpo, de esta manera renovaremos tanto nuestra energía física como mental. Abierto a todos los niveles

### 12:15 Yoga Dance: conecta con tu ser a través del movimiento

**Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación y danzaterapeuta. Especialista en técnicas corporales y contemplativas

Esta sesión fusiona dos técnicas milenarias (yoga y danza), con ella soltaremos y lograremos una conexión más profunda de nuestro ser a través del movimiento. Abierto a todos los niveles

### 15:30 Yoga Nidra: calma el estrés y reduce la ansiedad

**Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación y danzaterapeuta. Especialista en técnicas corporales y contemplativas

En esta sesión, Ana Carolina nos guiará hacia un estado de relajación muy profundo a través de las distintas técnicas de esta disciplina. Abierto a todos los niveles

### 16:30 Meditación guiada: un viaje hacia ti

**Antonio Jorge Larruy** | Experto en autoconocimiento y facilitador de la buena vida

Sesión de meditación que nos transportará hacia nuestro centro, hacia nuestra mejor versión. Abierto a todos los niveles

### 17:15 Baile latino: conecta con toda la energía positiva que llevas dentro

**Ana Entero** | Bailarina y profesora de danza

Sesión de baile al son de música y ritmos latinos. A través del baile, segregamos endorfinas (hormona de la felicidad) y conectamos con la energía positiva que tenemos dentro. Abierto a todos los niveles

### 18:30 Baños de Sonido: entra en un estado meditativo y de plenitud a través del sonido

**Naín** | Terapeuta del sonido

A través del sonido alcanzaremos un estado de profunda relajación. Conseguiremos liberarnos de pensamientos y emociones bloqueadas generando una sanación y sensación de bienestar a nivel físico, emocional y mental. Abierto a todos los niveles

## THE LOUNGE

### 11:15 TALLER | Balcones y terrazas: las claves para crear pequeños jardines ecológicos. By Rojomenta

**Nuria Sáenz-López Pérez**

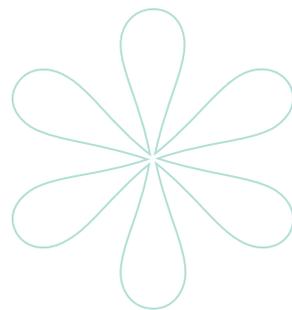
Los pequeños espacios exteriores de nuestras viviendas son un reto a ajardinar. Descubre las claves principales para cultivar en balcones y terrazas de una manera estética y ecológica

### 12:00 TALLER | Súmate al reto Zero Waste: di "no" al desperdicio alimentario. By The Good Food Company

**Catalina García-Germán**

Ese ideal de evitar desperdiciar comida, de maximizar los recursos para no malgastarlos es precisamente en lo que consiste el 'Zero Waste'. Esta filosofía no implica dejar de consumir productos que no nos gusten, sino fijarnos mejor en lo que compramos

\*  
A  
new  
way of  
living



THE ROOM\*

- 10:30 Comer para tener energía**  
**11:10** María Kindelán | Experta en nutrición energética y consciente
- 11:15 Entender a una persona adolescente para poder acompañarla**  
**11:55** Sara Desirée Ruiz | Educadora social especializada en adolescencia
- 12:00 Startups para ser más sostenibles**  
**12:40** Mercedes Escoda | CEO y fundadora de Myalma  
 Lluís Puig | CEO y fundador de Freshis  
 Polo Villaamil | CEO y fundador de La más mona  
 Moderado por Héctor García-Santacruz. Impulsor y director general de Antrópico
- 12:45 Cómo alumbrar nuestras zonas oscuras**  
**13:45** Pablo d' Ors | Experto en autoconocimiento, meditación y silencio
- 16:00 Los secretos del hombre más feliz del mundo**  
**16:40**  Meik Wiking | Experto en felicidad y bienestar. Fundador y CEO del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague  
 Entrevista por Mercedes de la Rosa. CEO y co-fundadora de ZUY  
 Por motivos ajenos a la organización, esta entrevista no se puede realizar
- 16:30 Por si las voces vuelven**  
**17:25** Ángel Martín | Presentador, monologuista, guionista, actor, músico, streamer  
 Entrevista por María Fernández Miranda. Directora de WeLife
- 17:30 Alimentación sostenible: tu dieta puede salvar el planeta**  
**18:10** Áitor Sánchez | Dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario
- 18:15 Digestiones pesadas: acaba con ellas**  
**18:55** Xevi Verdaguer | Psiconeuroinmunólogo y divulgador científico. Autor de los libros "Transforma tu salud" y "Cuidate"  
 \* Entrada libre hasta completar aforo

THE STUDIO\*

- 9:00 Mindfulness: baja los niveles de estrés y consigue vivir con más serenidad y conciencia**  
**9:30** Ksenia | Profesora de yoga y meditación  
 En esta sesión pondremos en práctica herramientas de mindfulness para sentir todos sus beneficios físicos, mentales y emocionales. Lograremos así navegar por la vida con más conciencia, calma y menos estrés. Abierto a todos los niveles
- 9:45 Vinyasa Yoga: conecta con tu energía y tu fuerza**  
**10:45** Verónica Blume | Profesora de yoga. Autora del libro "Ser: el camino de vuelta a ti"  
 Esta sesión tiene alguna pincelada de Kundalini Yoga y está enfocada en despertar y liberar tu energía creativa. Cada asana contiene la oportunidad de una experiencia que habla de tu verdad. En esta clase nos centraremos en la escucha respetuosa de tu autenticidad y las posibilidades infinitas de la expresión de tu Ser. Te ofrecerá diferentes opciones para que tú elijas lo que resuena más con la necesidad de tu momento
- 11:00 Baile Jazz: conecta con todo lo que eres a través del baile**  
**12:00** Edu Llorens | Bailarín profesional y profesor de baile en Dance esCool  
 En esta clase exploraremos distintos movimientos y coreografías de jazz. A través del baile segregamos endorfinas (la hormona de la felicidad) y conectamos con la energía positiva que tenemos dentro. Abierto a todos los niveles
- 12:15 Animal Flow: trabaja cuerpo y mente**  
**13:15** María Kindelán | Experta en nutrición energética y consciente  
 El animal flow es una fusión entre el yoga, el entrenamiento funcional y la capoeira. En esta clase realizaremos cadenas de ejercicios con el peso corporal que imitan los movimientos de animales. Abierto a todos los niveles

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

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

- 15:30 Meditación: el viaje interior**  
**16:15** Carolina Drake | Profesora de yoga y meditación  
 Sesión enfocada a alcanzar un estado de conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos, así como una profunda conexión con nosotros mismos y con lo que nos rodea. Abierto a todos los niveles
- 16:30 Yin Yoga: más allá de las posturas**  
**17:30** Carolina Drake | Profesora de yoga y meditación  
 Esta clase de yoga restaurativo nos permitirá equilibrar nuestra energía y nuestra mente. La práctica estimulará los canales o meridianos que recorren la fascia para energizar tanto el cuerpo físico como el prana, al mismo tiempo que sentiremos la quietud interna. Abierto a todos los niveles
- 17:45 Jivamukti Yoga: el camino hacia la liberación**  
**18:45** Aida Artilles | Profesora de yoga, nutricionista y modelo  
 Esta clase de yoga dinámico se centra en conectar la respiración al movimiento. Incluye la práctica de posturas, mantras, música y meditación. Abierto a todos los niveles

THE LOUNGE

- 11:15 TALLER | Súmate al reto Zero Waste: di "no" al desperdicio alimentario. By The Good Food Company**  
**11:45** Catalina García-Germán  
 Ese ideal de evitar desperdiciar comida, de maximizar los recursos para no malgastarlos es precisamente en lo que consiste el "Zero Waste". Esta filosofía no implica dejar de consumir productos que no nos gusten, sino fijarnos mejor en lo que compramos.
- 12:15 TALKS | Meditación y relajación con Petit BamBou**  
**12:45** Ana Sierra  
 Meditar y respirar bien puede cambiarlo todo (o casi). Descubre los beneficios de meditar 10 minutos al día para tu bienestar mental, físico y emocional.
- 13:15 TALLER | Ingredientes marinos: un lujo para la piel y para el planeta. By Aiskin Cosmetics**  
**13:45** David Alonso  
 Taller sobre el estimulante reto de contribuir al bienestar del medio ambiente y a la belleza del ser humano a través del potencial que ofrecen las microalgas, fuentes de nutrientes y activos para la piel. Se mostrarán las texturas, los colores, atractivos y altamente sensoriales. Se entregarán muestras a los asistentes

Global partner:

**MERCEDES-EQ**

Patrocinan:

ETNIA   PORCELANOSA  

Colaboran:

AHAVA Aiskin    

Organizan:

welife\* 