

THE ROOM

INICIO de #DKVWeLifeFest

10:00h Bienvenida

Samary Fernández Feito | Directora general del Área de Lujo, Estilo de Vida y Revistas de Vocento

10:05h #SomosWeLife

María Fernández-Miranda | Directora de WeLife

10:10h Secretos de la neurociencia para vivir mejor

Ana Ibáñez | Ingeniera y experta en Neurociencia, fundadora de los centros Mindstudio y autora del libro 'Sorprende a tu mente'

10:50h Aprende a cambiar tu destino

Álex Rovira | Experto en procesos de Transformación y Cambio Cultural en las Organizaciones

11:50h Descanso

12:20h Diseña tu dieta anti-inflamatoria

Sandra Moñino | Dietista y nutricionista integrativa, autora del libro 'Adiós a la inflamación'

13:00h Cómo trascender el ego

Pablo d'Ors | Experto en autoconocimiento, meditación y silencio

14:00h Descanso

16:00h Mi vida sostenible

Vanessa Lorenzo | Modelo y autora de los libros 'Yoga un estilo de vida' y 'Crecer juntos'

Entrevista por María Fernández-Miranda. Directora de WeLife

16:40h La trampa de la hiperproductividad

Elva Abril | Periodista y divulgadora sobre mentalidad y relaciones

17:20h Descanso

17:40h Todos podemos ser activistas

Olivia Mandle | Activista medioambiental e integrante del Re.Generation Future Leaders Program de la Fundación Príncipe Alberto II de Mónaco

18:05h Ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz

Ferran Cases | Escritor y conferenciante. Director del centro ByeBye Ansiedad. Autor del libro 'Sí a (casi) todo'

18:45h Fin de la jornada #DKVWeLifeFest

THE STUDIO

9:00h Mindfulness: técnicas de atención plena

Ksenia Ryzhkova | Profesora de yoga y meditación

*

9:45h Vinyasa Yoga: encuentra la calma y la fuerza dentro de ti

Mercedes de la Rosa | Profesora de yoga y meditación. CEO y co-fundadora ZUY

* *

11:00h Kundalini Yoga para abrir el corazón

Mariana Salinas | Profesora de Kundalini

* *

12:15h Entreno de fuerza

Cristina Orive | Entrenadora funcional

* * *

13:30h Meditación para mejorar la gestión de la ansiedad por Petit BamBou*

Ana Sierra | Psicóloga y colaboradora de la app de Petit BamBou

* Entrada libre hasta completar aforo

*

14:00h Descanso

15:30h Yoga Nidra: suelta y relájate desde lo más profundo

Ana Carolina Martínez | Psicóloga. Especialista en técnicas contemplativas. Profesora de yoga y meditación

*

16:15h Yin yoga: equilibra tus meridianos en otoño

Carolina Drake | Profesora de yoga y meditación

* *

17:15h Strong Flow Yoga: fortalece y cárgate de energía

Mariana Garay | Profesora de yoga

* * *

18:30h Breathe Work: elimina toxinas y estrés a través de tu respiración

Andrea Klimovitz | Psicoterapeuta y coach

*

19:30h Fin de la jornada #DKVWeLifeFest

THE ROOM

INICIO de #DKVWeLifeFest

10:00h Controla tu cerebro, mejora tu alimentación

Marian García (Boticaria García) | Doctora en Farmacia y nutricionista. Autora del libro *'Tu cerebro tiene hambre'*

10:40h La necesidad de parar

 **Matthieu Ricard** | Monje budista, doctor en Biología Molecular y autor de *'Memorias de un monje budista'*

Entrevista por **Germán Jiménez**. Director de Turium

11:20h Descanso

11:50h Inteligencia relacional y felicidad

Silvia Olmedo | Dra. en Psicología. Autora de cinco *best sellers* y experta en Inteligencia Relacional

12:50h Todo lo que deberías hacer para acabar con el insomnio

Iván Eguzquiza | Psicólogo del Instituto del Sueño



13:30h Cuando ya no puedes más: aprender a escuchar al cuerpo

Mar Cabra | Periodista Premio Pulitzer y directora ejecutiva de The Self- Investigation

Andrea Levy | Abogada, exdiputada y autora del libro *'La utilidad de todo este dolor'*

Fernando Mora | Jefe de Sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Infanta Leonor y profesor en la Universidad Complutense de Madrid

Coloquio moderado por **María Fernández-Miranda**. Directora de WeLife

14:10h Descanso

16:15h ¿Somos más resilientes de lo que creemos?

Pedro Algorta | Superviviente del accidente aéreo de los Andes y autor del libro *'Las montañas siguen ahí'*

Entrevista por **Carol López**. Jefa de Redacción de WeLife. (Emisión en diferido)

16:55h Cómo encontrar tu propósito de vida

Xuan Lan | Profesora de yoga y experta en vida saludable

17:35h Hacer frente a la adversidad

Fernando Vega de Seoane | Empresario y autor del libro *'Si la vida te da limones, pide tequila'*, escrito a raíz del accidente que le dejó en silla de ruedas

18:15h Fin de la jornada #DKVWeLifeFest

THE STUDIO

9:00h Respiración consciente: concentración, vitalidad y calma

Ksenia Ryzhkova | Profesora de yoga y meditación
*

9:45h Ashtanga Yoga: conecta con tu fuerza y energía

Fidel Fontaine | Profesor de yoga
* * *

11:00h Pilates: estira y tonifica

Isabel Abadía | Profesora de pilates
* *

12:15h Chi Kung: equilibra la mente y el cuerpo

Alejandra Vallejo-Nágera | Neuropsicóloga y profesora de Chi Kung
* *

13:30h Meditación para mejorar la gestión de la ansiedad por Petit BamBou*

Ana Sierra | Psicóloga y colaboradora de la app de Petit BamBou

* Entrada libre hasta completar aforo
*

14:00h Descanso

15:30h Mindful Yoga: encuentra tu calma interior

Ksenia Ryzhkova | Profesora de yoga y meditación
* *

16:45h Baños de Gong: relaja y suelta

Clara Alfaro | Terapeuta de sonido
*

18:00h Vinyasa Yoga: fluye y conecta

Verónica Blume | Profesora de yoga. Autora del libro *'Ser: el camino de vuelta a ti'*
* *

19:00h Fin de la jornada #DKVWeLifeFest

