AGENDA

SÁBADO 20

THE EXPERT ROOM

10:00h **Bienvenida**
Samary Fernández Feito | Directora general del Área de Lujo, Estilo de Vida y Revistas de Vocento

10:05h **#SomosWeLife**
Marta del Valle | Directora de WeLife

10:10h **No necesitas fuerza de voluntad**
Beatriz Crespo | Doctorada en Medicina y Rendimiento Deportivo y creadora de "Microhábitos Saludables"

11:10h **Longevidad y mujer: nuevas reglas para alargar la juventud**
Mariel Silva | Directora médica de SHA Spain

11:50h **Descanso**

12:20h **Hábitos para estar menos estresado y tener más paciencia**
Dra. Ana Asensio | Psicóloga y doctora en neurociencia

13:00h **Disciplina, actitud y compromiso: el entrenamiento que lo cambia todo**
Toni Nadal | Entrenador de tenis

14:00h **Descanso**

16:00h **Cómo llevar una vida con sentido**
María de León | Comunicadora, conferenciante y escritora especializada en bienestar

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

16:20h **Vivir con entusiasmo e ilusión**
Emilio Duró | Economista, empresario y conferenciante en liderazgo empresarial

17:30h **Descanso**

18:00h **Qué puedes hacer tú para evitar el desperdicio alimentario**
María Neira | Exdirectora de Salud Pública y Medioambiente de la OMS

18:30h **Cómo hackear tu metabolismo**
Carlos Pérez | Cofundador de Regenera. Experto en psiconeuroinmunología clínica y biología molecular

THE MIND & BODY STUDIO

10:00h **Vinyasa Yoga: reconecta con tu energía y serenidad**
Mercedes de la Rosa | Profesora de yoga y meditación. CEO y cofundadora de Zentro Urban Yoga
Esta sesión de yoga dinámico nos permitirá conectar, por un lado, con nuestra fuerza y vitalidad, y por otro, con la calma y la serenidad que hay dentro de cada uno de nosotros.
* *

11:10h **Kundalini Yoga para abrir el corazón**
Mariana Salinas | Profesora de Kundalini Yoga y terapeuta integrativa
Es una práctica que combina lo físico con lo espiritual para elevar la conciencia. A través de distintos ejercicios de respiración, movimiento, meditación, cantos y mudras (gestos con las manos), se logra mover la energía, abrir el corazón y elevar el espíritu.
*

12:20h **Bailar transforma tu mente y tu vida**
Gisela Schwartz | Bailarina y creadora de Danzar y Conectar
Todos podemos bailar, sin importar la edad, experiencia ni formas. Bailar nos ayuda a romper moldes y etiquetas, y a conectar con toda la energía y alegría que hay dentro de nosotros.
*

13:30h **Meditación por Petit BamBou. Aprende a cuidar de tu equilibrio emocional**
Ana Sierra | Psicóloga y colaboradora de la app de meditación de Petit BamBou
Te invitamos a una experiencia suave y transformadora donde aprenderás a gestionar tus emociones con calma, compasión y presencia. No necesitas experiencia previa, solo ganas de respirar, soltar y reconectar contigo.
*

16:00h **Stretching - estiramientos**
Georgina Grimshaw | Entrenadora y profesora de pilates
La práctica de estiramientos conscientes es fundamental para aliviar tensiones musculares, mejorar la postura, prevenir lesiones y ganar flexibildad.
*

17:10h **Breathe work: baja los niveles de estrés a través de la respiración**
Alexis Racionero | Profesor de yoga y meditación
La práctica de la respiración consciente facilita bajar los niveles de estrés e induce a estados meditativos.
*

18:20h **Baños de sonido: relaja y suelta**
Clara Alfaro | Terapeuta de sonido
A través del sonido alcanzaremos un estado de profunda relajación. Conseguiremos liberarnos de pensamientos y emociones bloqueadas, generando una sensación de bienestar a nivel físico, emocional y mental.
*

THE PARTNERS LOUNGE

10:30h **Taller | Fake news en nutrición**
Vanesa León | Nutricionista y dietista de El Granero (Biogran)

11:15h **Taller | ¿Cómo conseguir una piel radiante?**
Beatriz García Marín | Product Manager de Endocare

11:50h **Firma de libros**
Beatriz Crespo | Doctorada en Medicina y Rendimiento Deportivo y creadora de "Microhábitos saludables"

12:00h **Taller | Sueño reparador, envejecimiento saludable**
Ainhoa Gorriz Hernando | Médica General y experta en sueño

12:45h **Taller | Cómo reactivar las funciones vitales de la piel. La rutina facial matinal**
Sonia Yebra | Formadora de Olevi Cosmetics

14:00h **Firma de libros**
Dra. Ana Asensio | Psicóloga y doctora en neurociencia

17:30h **Firma de libros**
María de León | Comunicadora, conferenciante y escritora especializada en bienestar

19:00h **Firma de libros**
Carlos Pérez | Cofundador de Regenera. Experto en psiconeuroinmunología clínica y biología molecular
Alexis Racionero | Profesor de yoga y meditación
Ana Sierra | Psicóloga y colaboradora de la app de meditación de Petit BamBou

Fin de #WeLifeFest

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

* Sólo relájate · * * Ponte en movimiento · * * * Márcate un reto

AGENDA

DOMINGO 21

THE EXPERT ROOM

10:00h **Aprende a llevarte bien contigo mismo**

Alba Cardalda | Psicóloga y divulgadora especializada en comunicación emocional

10:40h **¿Cómo afecta el estrés a nuestra microbiota?**

Mª Dolores de la Puerta | Médico, especializada en microbiota y en la relación intestino-cerebro. Autora de "Un intestino feliz" y "La microbiota estresada"

11:20h **Descanso**

11:50h **Cumple años sin perder vitalidad**

Sari Arponen | Doctora en Ciencias Biomédicas e Internista. Divulgadora y escritora

12:50h **Respira bien, siéntete mejor**

Marta Planells | Cofundadora de The Breath Act

Juan D'Angelo | Cofundador de The Breath Act

13:30h **Cuando tu cuerpo te obliga a parar**

Anita Pérez | Deportista de élite

Entrevista por **Salomé García |** Jefa de sección de WeLife

14:00h **Descanso**

16:00h **Cómo ser más asertivo sin enfadar a nadie**

Xavier Guix | Psicólogo y autor de "El problema de ser demasiado bueno"

16:40h **Entrenar no es una opción, es una necesidad**

Verónica Costa (Vikika) | Fundadora y CEO del Grupo Vikikos y entrenadora en la aplicación Entrena Virtual

17:20h **Tu cuerpo no es un problema: olvídate de la báscula y te sentirás mejor**

Rocío Rodríguez | Psicóloga experta en Trastornos Alimentarios, Imagen Corporal y Trauma. Autora de "Tu cuerpo no es un problema"

THE MIND & BODY STUDIO

10:00h **Hatha Yoga**

Daniel Osorio | Profesor de Hatha Yoga

Esta variante del yoga combina la práctica de posturas físicas con la respiración consciente. Esta combinación nos permite soltar el cuerpo y sus tensiones, así como mantener la mente presente y aquietar cualquier ruido interno.

*

11:10h **Power Pilates**

Georgina Grimshaw | Entrenadora y profesora de pilates

El pilates es un sistema de entrenamiento controlado que tonifica los músculos. La variante "power" incluye ejercicios de fuerza a través de los que sentiremos cómo fortalecemos abdomen, glúteos y piernas, al mismo tiempo que ganamos flexibilidad.

* *

12:20h **Natural Flow Yoga**

Katy Sainz | Profesora de yoga y guía holística

Una meditación en movimiento, desde el cuerpo y el corazón, Natural Flow Yoga es una práctica suave y fluida con raíces en el Vinyasa, el movimiento se vuelve libre y consciente. Se trata de un viaje sensorial donde la práctica del yoga se fusiona con la esencia del Ecstatic Dance envuelta por música electrónica y orgánica.

* *

13:30h **Meditación por Petit BamBou. Aprende a cuidar tu equilibrio emocional**

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

Te invitamos a una experiencia suave y transformadora donde aprenderás a gestionar tus emociones con calma, compasión y presencia. No necesitas experiencia previa, solo ganas de respirar, soltar y reconectar contigo.

*

16:00h **Yin Yoga: restaura y regenera**

Carolina Drake | Profesora de yoga y meditación

En esta práctica las posturas se sostienen entre 3 y 10 minutos, consiguiendo un estado meditativo, así como un estiramiento profundo en los tejidos internos, y un equilibrio en los meridianos y la energía interna.

**

17:10h **Jivamukti Yoga**

Marietta Mouchet | Fundadora de Marietta Mouchet Retreats y comunicadora de bienestar

**

18:20h **Yoga Nidra**

Carolina Drake | Profesora de yoga y meditación

El Yoga Nidra permite entrar en estados de relajación muy profundos que no son fáciles de alcanzar con ninguna otra práctica.

*

THE PARTNERS LOUNGE

10:45h **Taller | Ver con claridad, vivir mejor**

María Iglesias | Responsable de Trade Marketing de ZEISS España

11:20h **Firma de libros**

Alba Cardalda | Psicóloga y divulgadora especializada en comunicación emocional

Mª Dolores de la Puerta | Médico, especializada en microbiota y en la relación intestino-cerebro. Autora de "Un intestino feliz" y "La microbiota estresada"

11:30h **Taller | ¿Cómo conseguir una piel radiante?**

Beatriz García Marín | Product Manager de Endocare

12:15h **Taller | Cuando el cuerpo habla y nadie escucha: el precio del silencio en la salud femenina**

Ana Belén Rizo | Ginecóloga y CEO de la Clínica Ana Belén Rizo

13:00h **Taller | Placer y vitalidad: la sexualidad no tiene fecha de caducidad**

Marc Montasell Piquer | Psicólogo y sexólogo

14:00h **Firma de libros**

Sari Arponen | Doctora en Ciencias Biomédicas e Internista. Divulgadora y escritora

Marta Planells | Cofundadora de The Breath Act

Juan D'Angelo | Cofundador de The Breath Act

18:00h **Firma de libros**

Xavier Guix | Psicólogo y autor de "El problema de ser demasiado bueno"

Rocío Rodríguez | Psicóloga experta en Trastornos Alimentarios, Imágen Corporal y Trauma. Autora de "Tu cuerpo no es un problema"

Fin de #WeLifeFest

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

* Sólo relájate · * * Ponte en movimiento · * * * Márcate un reto