

EL FESTIVAL DEL BIEN/ESTAR

YO!



PARQUE 93

SÁBADO 10 AGOSTO		DOMINGO 11 AGOSTO	
ENTRENAMIENTO Funcional - Fitpal	10 - 11 AM 	ENTRENAMIENTO Pilates - Healthy Pilates	10 - 11 AM
CONVERSATORIO "Nuevas tendencias en entrenamiento" Julián Torres - Fitpal Pablo Arciniegas - Need my Rush Laura Casallas - Brigada Lab Modera: Dr. Óscar Ortiz - deportólogo Fundación Santa Fe	11 - 12 PM 	CONVERSATORIO "Nuevas tendencias en alimentación" Mariana Parra - Suna Rodrigo Ospina - De Raíz Simón Vieira - Wok Modera: Eduardo Montoya - director Revista La Barra	11 - 12 PM
TALLER Demostración de alimentación saludable Gastronomy Market	12 - 1 PM 	TALLER Demostración alimentación consciente Detox 21	12 - 1 PM
CONCIERTO "Un encuentro mágico de música experiencial para los sentidos y el alma" Daniela de Mari	1 - 2 PM	CONCIERTO Lucas Hill Música indie	1 - 2 PM
CONVERSATORIO "Las artes como terapia" Mark Ettenberger - musicoterapeuta Valentina Saffon - directora Asociación Colombiana de Arte Terapia Modera: Mariana Osorio - máster en Terapias Expresivas	2 - 3 PM 	CONVERSATORIO "La felicidad es una decisión, no una emoción" Pablo Arciniegas - coach de felicidad Andrés Ramírez - magíster en Felicidad Modera: Alexandra Pumarejo - periodista Blu Radio	2 - 3 PM
CONVERSATORIO "Mindfulness: La respiración como fuente de bienestar" Invitada internacional: Dra. Deborah Schoeberlein - médica, educadora y entrenadora en mindfulness Juan Sebastián Fernández - Fundación Respira	3 - 4 PM 	CONVERSATORIO "Sanando tu metabolismo" Dr. Carlos Jaramillo - Instituto de Medicina Funcional	3 - 4 PM
CONVERSATORIO "Ayurveda: medicina tradicional de la India" Dr. Akhilesh Sharma - experto en Medicina Ayurveda Margarita Sierra - terapeuta holística y ayurvédica, especialista en Gestión Emocional y coach transpersonal	4 - 5 PM 	CONVERSATORIO "Microbioma: fuente de bienestar" Invitada especial: Dra. Sandra Rangel - health coach y educadora en salud Mauricio Franco- coach nutricional	4 - 5 PM
CONVERSATORIO "Alternativas para el bienestar" Roberto De Mendoza - presidente Fundación Sanación Pránica Dra. Diana Esguerra - Atma Modera: Natalia González - coach espiritual	5 - 6 PM 	CONCIERTO "Sanación elemental a través del gong" Ana María Vargas - Shivana Spa	5 - 6 PM
CONVERSATORIO "El ejercicio como estilo de vida" Isabel Cristina Estrada - experta en Running Natalia Echeverri - directora KO Colombia Juanita Uribe - coach Modera: Dra. Natalia Gutiérrez - fisiatra y deportista de alto rendimiento	6 - 7 PM 	<p>Ven a vivir el bienestar y la felicidad como resultado de la lógica y la ciencia.</p>	
CONVERSATORIO "Experiencias de vida" Juan Manuel Correal (Papuchis) Dr. Santiago Rojas- especialista en Cuidados Paliativos y Oncológicos	7 - 8 PM 		

PENSAMIENTO
MOVIMIENTO
ALIMENTACIÓN

