

BENICÀSSIM *inspira*

Un regalo para los sentidos

4 Y 5 DE MAYO DE 2024
EXPERIENCIAS DE BIENESTAR

Organiza

Dirige

Información:

benicassiminspira.com

Teléfono de contacto: 606917013
Email: benicassiminspira@gmail.com
turismo.benicassim.es



KINESIS FISIOTERAPIA
EXPERIENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR

9:00 - 10:00 H.

BIENVENIDA Y MINDFULNESS CORPORAL A LA ORILLA DEL MAR

BIBIANA BADENES y equipo (KINESIS)

Fisioterapeuta, directora de la Clínica Kinesis, creadora del método Inteligencia Corporal. Fundadora de Bodywisdom Spain.

LUGAR: En Playa Voramar, frente Villa Elisa.

9:45 - 11:00 H.

DANZA TU DANZA

ERICA GALMÉS

Bailarina y coreógrafa de danza contemporánea. Formada en yoga, y pilates, utiliza técnicas somáticas a sus sesiones

LUGAR: Playa Voramar, frente Aptos. Coral.

11:30 - 13:15 H. (PLAZAS LIMITADAS)

· **TALLER ENCIENDE TU VELA** (REQUIERE INSCRIPCIÓN)
CANDELA ROSA

Taller donde crearás tu propia vela con cera vegana y ecológica. Cada producto es elaborado a mano con mucho amor y por eso no hay dos productos iguales, porque la perfección de un producto artesanal es la imperfección.

Lugar: En Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

· **TALLER COSMÉTICA NATURAL** (REQUIERE INSCRIPCIÓN)
PERLA BIBB

Taller práctico de plantas aromáticas y medicinales
Elaborar un aceite con diferentes plantas aromáticas como romero, caléndula.

Lugar: En Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

17:30 - 19:00 H.

CHARLA-COLOQUIO: EL CUERPO COMO CAMINO

LAURA GRINSTAJN Y PEPA PAREDES

Psicólogas.

Habitar el cuerpo y tomar consciencia de nuestros movimientos cotidianos, nos ayudará a modificar lo que nos daña y valorar lo que nos proporciona bienestar. Presentación del libro el Cuerpo como Camino por parte de las autoras.

Lugar: En Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

19:15 - 20:45 H.

NEUROTABLAO FLAMENCO: UN EVENTO ÚNICO DONDE MENTE Y CUERPO BAILAN A COMPÁS.

ANA BELÉN LÓPEZ RODRÍGUEZ

Doctora en Neurociencia y bailaora.

Una experiencia en la que se fusiona la Neurociencia y el Flamenco tradicional. Consiste en una charla de divulgación científica sobre los beneficios de la danza. Será un evento multisensorial con música, cante y baile en directo, acompañada por la talentosa bailaora y titulada en Pedagogía de la Danza, Sara Ramos. De una manera sencilla, la Neurociencia y el Flamenco se entrelazan de manera única, creando un encuentro vibrante entre dos disciplinas apasionantes.

LUGAR: En Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6

9:00 - 10:00 H.

CHI KUNG PARA TU SALUD

FELIX CASTELLANOS

Director de la escuela Tantien.

El Chi Kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, siendo un auténtico caudal de paz que aporta salud y vitalidad.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

10:00 - 11:00 H.

YOGA PARA TODAS LAS EDADES Y MOVIMIENTO CONSCIENTE

SILVIA GUILLAMON Y EQUIPO (KINESIS)

Fisioterapeuta de Kinesis, profesora de yoga.

Yoga en la playa para alcanzar un estado de bienestar y reducir el estrés y la ansiedad. En esta sesión se Combinará movimientos lentos con meditación y técnicas de respiración.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

11:00 - 12:00 H.

NIA MOVIMIENTO: FORMA Y LIBERTAD

BEATRIX BODA.

Vamos a movernos y a soltarnos

"La danza y el movimiento es una forma de expresar y entender la vida".

Profesora de Nia Cinturón Negro, terapeuta de Danza Movimiento Terapia, Licenciada en Pedagogía. Beatrix cree profundamente en la inteligencia corporal cinestésica, en que el cuerpo nació para moverse y el alma para volar.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

12:30 - 13:45 H.

CHARLA COLOQUIO: "DEL MOVIMIENTO MEDITATIVO A LA DANZA"

DR. ROBERTO MITELPUNKT

Psiquiatra psicoanalista.

En esta charla interactiva amena el Dr. Mitelpunkt nos conducirá por distintas prácticas de movimiento conscientes, sus implicaciones en la salud y porque la mente necesita al cuerpo más de lo que pensamos.

Lugar: En Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

DESPEDIDA Y CIERRE A CARGO DE LAS AUTORIDADES

NOTA. Se ruega puntualidad en todas las actividades.

Las actividades de la playa, traer toalla grande o esterilla
Durante el fin de semana habrá una exhibición permanente en Villa Elisa de productos saludables y de bienestar.
Programa abierto al público en general.

Información:

benicassiminspira.com

Teléfono de contacto: 606917013

Email: benicassiminspira@gmail.com

Organiza: concejalía de Turismo Ayuntamiento de Benicàssim.
Dirección: KINESIS FISIOTERAPIA; EXPERIENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR

