

MONTANEJOS

inspira

UN EVENTO PARA LOS 7 SENTIDOS

20 Y 21 DE ABRIL DE 2024
TU OASIS DE BIENESTAR

Organiza



Dirige



MÁS INFORMACIÓN A
administracion@visitmontanejos.com

WHATSAPP AL: **+34 606 917 013**

Sábado 20 de abril

17:00 - 17:30 H.

**BIENVENIDA. TALLER: MINDFULNESS CORPORAL
BIBIANA BADENES**

Fisioterapeuta, directora de la Clínica Kinesis de Benicàssim. Creadora del método Inteligencia Corporal. Autora del libro Inteligencia Corporal. Directora de eventos de bienestar y salud y en concreto del evento 'Montanejos Inspira'.

LUGAR: Villa Purificación Carretera de Tales, 48

17:30 - 19:00 H.

**CONFERENCIA Y TALLER: VOZ Y EMOCIÓN
BÁRBARA BREVA**

Cantante, fundamentalmente, de jazz, pop-rock y blues, pero también es y ha sido miembro de distintas formaciones. Además de su faceta musical, es licenciada en Derecho, Periodismo y Asesoría de Empresas. También es Coach emocional y Coach Zero.

Conecta con tu voz: Emociones para tu bienestar.

Libera tensiones a través del canto y encuentra tu propia voz.

La voz es uno de los vehículos de expresión más maravillosos con los que cuentan las personas. A través de ella nos comunicamos, sentimos, vivimos. Es un reflejo instantáneo de nuestro estado emocional.

El canto nos permite liberar tensiones, relajarnos, conectarnos con nuestro cuerpo y nuestras emociones a través de la música y encontrar nuestra propia manera de expresarnos, de sentir y de vivir.

Aprende a conectarte con tu voz, tanto para hablar como para cantar. Permítete ser tú mismo y encontrar tu propia forma de expresarte y de sentir, para lanzar al mundo y a la vida todos los mensajes que llevas dentro.

LUGAR: Villa Purificación Carretera de Tales, 48.

19:15 - 20:30H.

**CONFERENCIA: ATENCIÓN PLENA Y BIENESTAR
MAESTRO DOKUSHŌ VILLALBA**

Maestro budhista zen; fundador de la Comunidad Budhista Sōtō Zen en España; abad-fundador del templo zen Luz Serena; creador del protocolo MBTB -Mindfulness Basado en la Tradición Budhista; fundador y director docente de la Escuela de Atención Plena; escritor, traductor y conferenciante.

Sentirse bien implica una conciencia clara de las propias necesidades y la capacidad de satisfacerlas de una forma armoniosa. La Atención Plena facilita la autoconciencia y la conciencia del entorno, lo cual favorece la autorregulación y el equilibrio con el mundo. En esta charla, el maestro zen Dokushō Villalba hablará sobre la importancia de la Atención Plena para el bienestar individual y social.

Lugar: Villa Purificación Carretera de Tales, 48

Domingo 21 de abril

9:00 - 10:15 H.

**TALLER: EL DESPERTAR DEL CUERPO
ÁGATHA RIBES**

Profesora de danza y Pilates con una gran experiencia.

Danza consciente donde aprenderás a sentir tu cuerpo al tiempo que te mueves y disfrutas danzando, no se requiere experiencia previa.

LUGAR: Villa Purificación Carretera de Tales, 48.

10:15 - 11:30 H.

TALLERES

- **A: COSMÉTICA NATURAL** (REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA)
PERLA BIBB

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

LUGAR: Villa Purificación Carretera de Tales, 48.

- **B: RELAJACIÓN Y SOSTÉN. FLOTACIÓN** (PLAZAS LIMITADAS)
BIBIANA BADENES Y SILVIA GUILLAMON (FISIOTERAPEUTA DE KINESIS)

Una experiencia única donde el agua es el terapeuta, nuestro cuerpo se funde en una danza y la relajación aparece sin más.

LUGAR: Balneario De Montanejos. Crta. de Tales s/n (REQUIERE PAGO ENTRADA BALNEARIO)

11:45 - 13.30 H.

**TALLER: BAÑO DE NATURALEZA
MAESTRO DOKUSHŌ VILLALBA**

Durante esta mañana de primavera, Dokushō Villalba, después de dar unas claves y principios, guiará un paseo contemplativo por la naturaleza que envuelve Montanejos, a fin de que podamos abrir las puertas sensoriales y tomar conciencia de las maravillas del mundo natural.

LUGAR: A confirmar.

13:30 H.

DESPEDIDA Y CIERRE A CARGO DE LAS AUTORIDADES

Se ruega puntualidad en todas las actividades.

Ropa cómoda, calzado adecuado según las actividades.

No requiere una preparación física.

Programa abierto al público en general.

Teléfono de contacto: 606917013

Email: kinesis@kinesis.me

administracion@visitmontanejos.com

Organiza: Fundación Montanejos y Ayuntamiento de Montanejos.

Dirección: KINESIS FISIOTERAPIA;
EXPERIENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR