

# MONTANEJOS

*inspira*

UN EVENTO PARA LOS 7 SENTIDOS

20 Y 21 DE ABRIL DE 2024  
TU OASIS DE BIENESTAR

Organiza: Fundacion Montanejos  
y Ayuntamiento de Montanejos.  
Dirección: KINESIS FISIOTERAPIA  
EXPERIENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR

## Sábado 20 de abril

### 9:30 H. SENDERISMO GUIADO "RUTA FAMILIAR" EMPRESA MÁXIMA AVENTURA

Precio 10€ por persona.  
Duración aproximada: 2h y 30 minutos.  
Reservas en: [info@maximaaventura.com](mailto:info@maximaaventura.com) o al teléfono 636388105

LUGAR DE ENCUENTRO: Villa Purificación Carretera de Tales, 48.

### 11:00 H. RAFTING EN "LOS ESTRECHOS" EMPRESA MONTANEJOS ADVENTURE

Precio 35 € por persona.  
Duración aproximada: 3h.  
Reservas en: [montanejosadventure@gmail.com](mailto:montanejosadventure@gmail.com) o al teléfono 654811425

LUGAR DE ENCUENTRO: Plaza de la Iglesia.

### 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.

NOTA.  
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.es](mailto:kinesis@kinesis.es)  
[administracion@visitmontanejos.com](mailto:administracion@visitmontanejos.com)

### 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. Permite 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