



# ORGANICFIT

MOVIMIENTO · NUTRICIÓN · MENTE

La evolución del *fitness* hacia la salud

**BIOCULTURA BARCELONA 4-7 mayo**



**¡Trae ropa de sport y esterilla!**

**Jueves**

### Masterclass de KO: Inauguración

10'30h. Ágora  
Fusión de boxeo, artes marciales, entrenamiento militar y yoga.

- **Ale Llosa**



### Vermut FIT de Inauguración

12h. Ágora  
Vermut de Kombucha para dar comienzo a la primera edición de OrganicFit.

- **Vitae Kombucha**

### Hatha Yoga con Viaje Sonoro

15h. Jardín del Movimiento  
Clase apta para cualquier nivel y para relajarse a través de un viaje sonoro con Voz y música en directo. Traer esterilla

- **Montse Medina**

### El Aporte proteico en los superfoods

15'30h. Ágora.

- **Orgánica Superfoods**

### Recetas con Kombucha

16h. Showcooking

- **Vitae Kombucha**

### Pilatwalk

16'30h. Jardín del Movimiento  
Al aire libre. Con la ayuda de los bastones de marcha nordica y el apoyo de la música, entrenarás todos los grupos musculares. Traer bastones

- **Eva Espuelas**



### ¿Cómo prepararte para el deporte con aromaterapia?

17'30h. Espacio de Meditación

- **Yolanda Muñoz del Águila**

### SPINNING - sesión de 30 min

18h. Sala de Spinning

- **Fit4life**

### Las 5 w's de la Astrología

Terapéutica

18h. Ágora

- **Cris Pez**



### SPINNING - sesión de 30 min

19h. Sala de Spinning

- **Fit4life**

**Viernes**

### Endometriosis, tratamiento más allá de las hormonas

10'30h. Ágora

- **Dr. Paco Carmona**



### Batidos, superalimentos y entrenamiento

11h. Showcooking

- **Ferran Fort**

### Cómo puede mejorar el ejercicio problemas de Obesidad y Cáncer

12h. Ágora

- **Javier Butragueño y Mario Redondo**



### Pilatwalk

12h. Jardín del Movimiento  
Al aire libre. Con la ayuda de los bastones de marcha nordica y el apoyo de la música, entrenarás todos los grupos musculares. Traer bastones

- **Eva Espuelas**

### SISTEMA SOUNDER SLEEP

12'30h. Espacio de Meditación  
Práctica para conciliar el sueño y testeo de La Cama Azul para descargar.

- **Núria Martínez**

### Chi Kung - Tai Chí, fuente de eterna juventud

13'30h. Jardín del Movimiento  
Clase apta para cualquier nivel.

Traer esterilla

- **Isabel Guerrero**



### Conexión PIEL emociones para lucir una piel joven y sana

15h. Ágora.

- **Laura Puga**

### Masterclass de iniciación a los Cantos Harmónicos

15h. Jardín del Movimiento

- **Albert Iglesias**

### Preparación y curiosidades del Té

16h. Showcooking.

- **Óscar Torres (Orballo)**

### Beneficios del ejercicio en la salud cerebral

16'30h. Ágora

- **Anna Nadal**



### Yoga Oncológico, para personas con cáncer

16'30h. Jardín del Movimiento

Traer esterilla

- **Adriana Jarrín**

### CÓMO PREPARAR DULCES FIT

17h. Showcooking

- **La Gloria Vegana**



### Movilidad Articular FRC

18h. Jardín del Movimiento

- **Rafa Díez**

### Aprendiendo a ser persona

18h. Ágora

- **Yolanda Muñoz**



### SPINNING - sesión de 30 min

19h. Sala de Spinning

- **Fit4life**