

<b>ALMUÑECAR VIERNES 20</b>			
08:30 10:30	Ermita La Herradura (Punto de Encuentro)	Senderismo litoral – Samuel Berral Almeda – ES Reserva previa 635 88 76 52	Senderismo litoral entre ambas comunidades, punto de partida desde la Ermita de La Herradura y caminata hacia la población vecina, interpretación medioambiental, descripción del entorno, respiraciones conscientes durante el trayecto y paradas de conexión con Pachamama a través de música instrumental, cantos... (Agradecimiento , meditación, ofrendas y lo que os nazca del interior... ) Abierto a todo el público Se precisa: calzado cómodo, agua, protección solar y ropa de senderismo. Hay tramos expuestos al sol y tramos expuestos a zonas menos soleadas pero expuestas al viento + aconsejable sudadera fácil de acoplar, agua y atuendo dependiendo previsión meteorológica. Se precisa: calzado cómodo, agua, protección solar y ropa de senderismo. Hay tramos expuestos al sol y tramos expuestos a zonas menos soleadas pero expuestas al viento + aconsejable sudadera fácil de acoplar, agua y atuendo dependiendo previsión meteorológica.
10:00 21:00	Casa de la Cultura – Sala de exposición	Descubriendo los Corales – Rafa Camacho, Secretario de <a href="http://www.coralsoul.org">www.coralsoul.org</a> Instructor de Buceo – ES	CORAL SOUL es una ONG creada por un equipo multidisciplinar formado por científicos marinos y buceadores. Trabajamos en la restauración de arrecifes coralinos de agua fría que sufren un impacto y se encuentran amenazados, actuando siempre con rigor científico. Así surgió DEEP CORE PROJECT, un proyecto para la recuperación del arrecife de Coral Candelabro ( <i>Dendrophyllia ramea</i> ) en la ZEC Punta de la Mona, Granada. En esta exposición, a través de nueve paneles informativos y proyección audiovisual, aprenderemos sobre la biología y

			ecología de los corales, sus principales amenazas y la situación particular del arrecife de la Punta de la Mona, donde habita una de las poblaciones más emblemáticas de esta especie en todo el mediterráneo. Conoceremos el trabajo de los voluntarios que trabajan para su recuperación, las técnicas empleadas y los resultados conseguidos. Este proyecto está desarrollado por Coral Soul y Coral Guardian.
16:00 17:00	Buceo Almuñécar	Apnea/Freediving – Yvan Centro de Buceo – ES/EN/FR 4 pers Registration WhatsApp 623048151	Bautismo de apnea / Tryfreediving : Empezamos por tecnicas basicas de respiracion adaptadas a la apnea y luego vamos en el agua para descubrir las sensaciones de aguantar la respiracion bajo el agua. Un paso a paso hacia la relajacion y la meditation para conectarse con el mar.
17:15 18:15	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	Une boussole pour déterminer le cap de sa vie – David Veenhuys, Coach & Auteur – FR	Pouvoir vivre et travailler en grande partie selon nos valeurs nous motive, développe notre résilience et notre force intérieure, et nous aide à nous protéger contre les aléas et tensions de la vie. Cela exige cependant que nous connaissions bien les 12 à 18 valeurs qui nous animent, ainsi que l'importance que nous accordons à chacune d'elles. Comment s'y prendre ? David expliquera cela lors d'un atelier de 40 minutes.
17:15 18:15	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Going Deeper for Men – Steve Whiting – EN Register via WhatsApp +44 7846 966799	Talk for men on how to transform your life through positive action and meaningful change creating more openness, depth and self-love.
18:30 19:30	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Cuidado facial sin toxicos – Victoria Vermeulen – ES/EN/FR Max 8 asistentes, reservar +34 687091443	Taller de experiencia de cuidado facial con productos orgánicos sin tóxicos. Explicaré los beneficios de la autorutina y la de cuidarse y experimentar un cuidado diario con productos cercanos a la naturaleza.

			Es una experiencia única, relajante con sorpresas degustativas.
18:30 19:30	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Ejercicio físico como agente protector de la capacidad funcional y calidad de vida del adulto – Juan Antonio Fernandez Moreno, Clinica Fleming – ES	Taller y Charla.
19:00 20:00	Parque del Majuelo	Chikung de los Cinco Elementos – Elizabeth Puja – ES/EN/FR	Edición especial WWW de nuestro encuentro periódico “Vitalidad y Serenidad”. Despertamos nuestros sentidos y habitamos nuestro cuerpo con meditaciones, respiraciones y movimientos conscientes. Un baño de naturaleza que nos invita a reunificarnos y reconciliarnos con nuestro mundo interior y exterior. Los Cinco Elementos representan en nuestro cuerpo las energías físicas, psíquicas y orgánicas. Esta práctica nos conecta con nuestros elementos internos y con los elementos externos, armonizándolos entre sí. Special WWW edition of our regular meeting “Vitality and Serenity”. We awaken our senses and inhabit our body with meditations, breathing and conscious movements. A bath of nature that invites us to reunite and reconcile with our inner and outer world. The Five Elements represent the physical, psychic and organic energies in our body. This practice connects us with our internal and external elements, harmonising them with each other.
19:45 20:45	Playa	Sunset Yoga with Moon Salutation – Lucie Mervartová – ES/EN	Hatha yoga/Hatha flow o Yoga al atardecer con saludo a la luna, todos los niveles.

<b>ALMUÑECAR - SÁBADO 21</b>			
9:15 10:15	EL BOSQUE Centro de espalda y articulaciones	La actividad física como higiene corporal – Regine Trat – ES/EN/DE – Con reserva previa 696 33 75 71	La actividad física es pura medicina para el cuerpo humano. Pero no solo eso, es además la nutrición que requiere para no perjudicarse. Especialmente la longitud muscular y el espacio articular es algo que podemos activar a diario, usando medios relativamente simples y así aplicarlos a diario en vuestra propia casa. Yo os traigo ideas de cómo hacerlo
9:15 10:15	Centro de buceo Scubasur Almuñecar	Snorkel desde playa La China: flora y fauna submarina – Victoria Vermeulen – ES/EN/FR Se necesita reserva WhatsApp +34 687091443	35 min de snorkelling con identificación de especies y amenazas, cómo cuidar nuestro patrimonio.
10:00 21:00	Casa de la Cultura – Sala de exposición	EXPO “Descubriendo los corales” – Rafa Camacho, Secretario de <a href="http://www.coralsoul.org">www.coralsoul.org</a> Instructor de Buceo – ES	CORAL SOUL es una ONG creada por un equipo multidisciplinar formado por científicos marinos y buceadores. Trabajamos en la restauración de arrecifes coralinos de agua fría que sufren un impacto y se encuentran amenazados, actuando siempre con rigor científico. Así surgió DEEP CORE PROJECT, un proyecto para la recuperación del arrecife de Coral Candelabro ( <i>Dendrophyllia ramea</i> ) en la ZEC Punta de la Mona, Granada. En esta exposición, a través de nueve paneles informativos y proyección audiovisual, aprenderemos sobre la biología y ecología de los corales, sus principales amenazas y la situación particular del arrecife de la Punta de la Mona, donde habita una de las poblaciones más emblemáticas de esta especie en todo el mediterráneo. Conoceremos el trabajo de los voluntarios que trabajan para su recuperación, las técnicas empleadas y los resultados conseguidos. Este proyecto está

			desarrollado por Coral Soul y Coral Guardian.
10:30 11:30	Playa Puerta del Mar	Super Búsqueda del Tesoro – ÁREA DE MEDIO AMBIENTE – AYUNTAMIENTO DE ALMUÑÉCAR – ES Info Dani Montoro + 34 676 78 82 91	Actividad deportiva de aprox 1 hora con SUPERPREMIO para ganadores
10:30 11:30	Parque del Majuelo	Healing Steps Making time for JOY – Trista Nicosia – ES/EN Please wear comfortable, supportive shoes.	This dance workshop will offer a mind/body connection through the experience of movement to musical stimuli. We will explore how to harness JOY in our daily lives and practice being focused and present in the moment. The workshop includes a master class (dance); journaling/time for reflection & group discussion. Please wear comfortable, supportive shoes.
10:30 11:30	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	Reflexología y masaje facial – Elizabeth Puja – ES/EN	En una sesión veras un nuevo brillo en tu rostro que reflejará los efectos estimulantes y a la vez calmantes del protocolo de automasaje antiarrugas que realizaremos con un rodillo de jade. Antes, veremos cómo se reflejan nuestros órganos en distintas zonas y puntos energéticos en el rostro, y cómo actuar sobre ellos. In one session you will see a new glow on your face that will reflect the stimulating and at the same time soothing effects of the anti-wrinkle self-massage protocol that we will perform with a jade roller. First, we will see how our organs are reflected in different areas and energy points on the face, and how to act on them.
11:45 13:45	Playa Puerta del Mar	Super Búsqueda del Tesoro – ÁREA DE MEDIO AMBIENTE – AYUNTAMIENTO DE ALMUÑÉCAR – ES	Una actividad que consiste en buscar las diferentes pistas que estarán previamente escondidas por todos los rincones del recinto delimitado. Actividad deportiva de aprox 1 hora con SUPERPREMIO para ganadores y

		Info Dani Montoro + 34 676 78 82 91	tambien para los demás. “lo importante siempre es participar.”
11:45 12:45	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	Movimiento vital – Elisa Riskey – ES/EN	Treat yourself to a practice that nourishes your body, mind, and soul. Join us for a self-love yoga session designed to cultivate self-compassion and appreciation. Move with intention, breathe with awareness, and connect with your inner strength. This practice is all about nurturing your unique beauty. Release self-criticism and embrace your authentic self. Find peace and acceptance in your own skin. This is a space to listen to your body’s needs, honor your feelings, and celebrate your individuality.
11:45 12:45	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Proyecto CIMA, Salud, belleza y bienestar – Valentina Kroh – ES. Contacto WhatsApp: Valentina 666072256	Gestión emocional y autosabotaje en un proceso de cambio de hábitos. (Porqué nos cuesta cambiar de hábitos, neuroquímica de hábitos saludables.) Aprenderas: los cambios bioquímicos que promueve una alimentación saludable, ejercicio y meditación; cómo reconocer y gestionar hambre emocional; los cambios medibles en diferentes dimensiones (física, mental, emocional y espiritual) en 21 días, qué pasa a partir del día 22.
13:00 14:00	Parque del Majuelo	Inicio a la FLAMENCOTERAPIA – Marianela Ceneri – ES/IT	En la práctica de la Flamencoterapia abordamos las memorias emotivas de la voz y del cuerpo. Empleamos técnicas artístico-terapéuticas (como la escucha consciente, la percusión corporal, el zapateo y movimientos específicos del baile flamenco) que nos permiten trabajar las sensaciones asociadas a las emociones contractivas y experiencias de dolor, con el propósito de aceptarlas e integrarlas amorosamente, ya que desde la

			<p>oscuridad de la negación alimentan el miedo a Sentir la Vida y así provocan sufrimiento. – No se requiere experiencia previa en baile ni destrezas físicas en particular. – Practica apta para adolescentes, adultos y adultos mayores.</p>
16:00 17:00	Parque del Majuelo	Charla: El chamanismo de la Diosa – Stephane Quetzal – ES/EN	<p>Me llamo Stéphane y los Espíritus me han dado el nombre de Quetzal. El chamanismo que practico es el de la atención al corazón, el acompañamiento atento. Mi chamanismo está conectado a la energía y figura de “la diosa”, a raíces chamánicas europeas, a la herencia bruja. En resumen, veo mi chamanismo como un puente entre una energía arcaica (Ancestros) y el mundo moderno en que vivimos. Durante la charla mostraré cuál es mi visión del chamanismo y responderé a las preguntas que tengáis.</p>
17:15 18:15	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Motherhood Circle – Julia Bair Romero – ES/EN All are welcome at any stage of the motherhood journey, pre-registration is encouraged through WhatsApp: +34663796631	<p>A blessing &amp; celebration of the transformation into motherhood through yoga, movement, meditation, and togetherness. An invitation to be celebrated and held in community, to connect with yourself as a mother, with mothers around you, and with our Mother Earth.</p>
17:15 18:15	Parque del Majuelo	Concierto didáctica – Miryam Lucena – la Voz del Alma – ES/EN	<p>Concierto Colaborativo y círculo de Canto. Trae tus instrumentos y ganas de cantar. Puedes traer a tus hijos, pero debes traer a tu niño interior.... Collaborative concert and singing circle. Bring instruments and desire to sing. You can bring your children and you also should bring your inner child.</p>

17:15 18:15	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	Charla : Restauración de fondos carolinos profundos” : proyecto DEEP CORE – Rafa Camacho, Secretario de <a href="http://www.coralsoul.org">www.coralsoul.org</a> Instructor de Buceo- ES	DEEP CORE PROJECT, un proyecto para la recuperación del arrecife de Coral Candelabro ( <i>Dendrophyllia ramea</i> ) en la ZEC Punta de la Mona, Granada. Conoceremos el trabajo de los voluntarios que trabajan para su recuperación, las técnicas empleadas y los resultados conseguidos. Este proyecto está desarrollado por Coral Soul y Coral Guardian.
19:45 20:45	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Find your balance: a Reflective Journey – Daniela Elster – ES	Join me for “Find Your Balance,” a session designed to help you reconnect with yourself and find calm amidst life’s ups and downs. Through a guided meditation and the use of Points of You coaching cards, you’ll explore your emotions, set intentions, and find practical steps to achieve balance. Whether you’re seeking stress relief, clarity, or simply a moment of peace, this workshop is a space for reflection, connection, and personal insight. Come as you are, ready to relax, share, and leave feeling refreshed and centered.
<b>ALMUÑECAR - DOMIGO 22</b>			
9:15 10:15	Centro de buceo Scubasur Almuñecar	Snorkel desde playa La China: flora y fauna submarina – Victoria Vermeulen – ES/EN/FR Reserva WhatsApp +34 687091443	35 min de snorkelling con identificación de especies y amenazas, cómo cuidar nuestro patrimonio.
9:15 10:15	Playa Puerta del Mar	Yoga playa – Lucie Mervartová – ES/EN	Hatha yoga/Hatha flow
10:00 21:00	Casa de la Cultura – Sala de exposición	EXPO “Descubriendo los corales” – Rafa Camacho, Secretario de <a href="http://www.coralsoul.org">www.coralsoul.org</a> Instructor de Buceo – ES	CORAL SOUL es una ONG creada por un equipo multidisciplinar formado por científicos marinos y buceadores. Trabajamos en la restauración de arrecifes coralinos de agua fría que sufren un impacto y se encuentran amenazados, actuando siempre con rigor científico. Así surgió DEEP CORE PROJECT, un proyecto para la



			<p>recuperación del arrecife de Coral Candelabro (<i>Dendrophyllia ramea</i>) en la ZEC Punta de la Mona, Granada. En esta exposición, a través de nueve paneles informativos y proyección audiovisual, aprenderemos sobre la biología y ecología de los corales, sus principales amenazas y la situación particular del arrecife de la Punta de la Mona, donde habita una de las poblaciones más emblemáticas de esta especie en todo el mediterráneo. Conoceremos el trabajo de los voluntarios que trabajan para su recuperación, las técnicas empleadas y los resultados conseguidos. Este proyecto está desarrollado por Coral Soul y Coral Guardian.</p>
10:30 11:30	Casa de la Cultura – Cafetería (sala 1)	Herramientas para surfear la vida – Virginia Montañés Sánchez – ES/EN	<p>Nos encontramos en plena revolución cuántica. Emociones a flor de piel, cambios drásticos en nuestras vidas, conflictos que se agravan o resuelven, descargas energéticas que ponen a prueba nuestro sistema nervioso... Son retos que requieren de nuevas habilidades y de una consciencia más clara y atenta. En nuestro interior contamos con las herramientas necesarias para surfear las olas que estos tiempos nos brindan, solo tenemos que aprender a utilizarlas. Durante el taller haremos un repaso a algunas de esas herramientas. EN =&gt; We find ourselves in the midst of a quantum revolution. Emotions running high, drastic life changes, conflict that gets resolved or worsens, energy jolts that test our nervous system... All these challenges require new skills and a higher and clearer consciousness. Inside of us, we have the necessary tools to navigate these tumultuous times, we just need to learn how to use them. In this</p>

			workshop we will review some of these tools.
10:30 11:30	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Find your balance: a Reflective Journey – Daniela Elster – EN	Join me for “Find Your Balance,” a session designed to help you reconnect with yourself and find calm amidst life’s ups and downs. Through a guided meditation and the use of Points of You coaching cards, you’ll explore your emotions, set intentions, and find practical steps to achieve balance. Whether you’re seeking stress relief, clarity, or simply a moment of peace, this workshop is a space for reflection, connection, and personal insight. Come as you are, ready to relax, share, and leave feeling refreshed and centered.
11:45 13:35	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	Life Force Activation – Lina Boström – EN Session: 2 hours. Maximum 15 participants. Register before on WhatsApp +46 70 295 65 14	Life Force Activation is the activation of your raw life force energy, a transmission to awaken your energetic, emotional and spiritual field. It is an inner dance where your mind, body and soul are one. It connects you to your essence and can bring you bliss, peace, inner freedom, clarity and presence. It helps you release blockages and fears that keep you from evolving. Session: 2 hours.
11:45 12:45	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Charla : Restauración de fondos carolinicos profundos” : proyecto DEEP CORE – Rafa	DEEP CORE PROJECT, un proyecto para la recuperación del arrecife de Coral Candelabro (Dendrophyllia ramea) en la ZEC Punta de la Mona, Granada. Conoceremos el trabajo de los voluntarios que trabajan para su

		Camacho, Secretario de <a href="http://www.coralsoul.org">www.coralsoul.org</a> Instructor de Buceo- ES	recuperación, las técnicas empleadas y los resultados conseguidos. Este proyecto está desarrollado por Coral Soul y Coral Guardian.
13:00 14:00	Parque del Majuelo	Inicio a la FLAMENCOTERAPIA – Marianela Ceneri – ES/IT	En la práctica de la Flamencoterapia abordamos las memorias emotivas de la voz y del cuerpo. Empleamos técnicas artístico-terapéuticas (como la escucha consciente, la percusión corporal, el zapateo y movimientos específicos del baile flamenco) que nos permiten trabajar las sensaciones asociadas a las emociones contractivas y experiencias de dolor, con el propósito de aceptarlas e integrarlas amorosamente, ya que desde la oscuridad de la negación alimentan el miedo a Sentir la Vida y así provocan sufrimiento. – No se requiere experiencia previa en baile ni destrezas físicas en particular. – Practica apta para adolescentes, adultos y adultos mayores.
16:00 17:00	Buceo Almuñécar	Apnea/Freediving – Yvan Centro de Buceo – ES/EN/FR 4 pers Registration WhatsApp 623048151	Bautismo de apnea / Tryfreediving : Empezamos por técnicas básicas de respiración adaptadas a la apnea y luego vamos en el agua para descubrir las sensaciones de aguantar la respiración bajo el agua. Un paso a paso hacia la relajación y la meditación para conectarse con el mar.
17:15 19:15	Casa de la Cultura – Sala El Pleno (sala 2)	Quieres vivir en amor y armonía – Anna Purplelina y Lars Blue – ES/EN	La experiencia humana que vivimos puede ser mucho más alegre, abundante y tranquila conectando con la esencia que somos y viviendo desde ahí. Cuando nos liberamos de heridas, traumas, pensamientos y emociones negativas que se interponen en un flujo armonioso y amoroso, dejamos más espacio para el amor, la sabiduría, las soluciones, el disfrute, la abundancia, la paz, la

			<p>creatividad, etc. Crecemos como personas y espiritualmente cuando 1) elegimos cambiar, 2) entendemos que lo que nos pasa, pasa por algo y 3) aprendemos de lo vivido. En la clase daremos una breve introducción a los beneficios de dedicarse conscientemente al crecimiento personal y luego pondremos en práctica algunas herramientas de limpieza, protección y sanación energéticas. 💜 The human experience we live can be much more joyful, abundant and peaceful by connecting with the essence that we are and living from there. When we free ourselves from wounds, traumas, negative thoughts and emotions that get in the way of a harmonious and loving flow, we leave more space for love, wisdom, solutions, enjoyment, abundance, peace, creativity, etc. We grow as individuals and spiritually when 1) we choose to change, 2) we understand that what happens to us, happens for a reason and 3) we learn from what we have experienced. In the class we will give a brief introduction to the benefits of consciously engaging in personal growth and then put into practice some energetic tools of cleanse, protection and healing.</p>
17:15 18:15	Casa de la Cultura – Cafeteria (sala 1)	A Compass to Determine the Course of Your Life – David Veenhuys, Coach & Author – EN	Being able to live and work largely according to our values motivates us, develops our resilience and inner strength, and helps us protect ourselves against life’s uncertainties and tensions. However, this requires that we are well acquainted with the 12 to 18 values that drive us, as well as the importance we place on each of them. How should we go about understanding these values? David Veenhuys, coach and author, will

			explain this during a 40-minute workshop.
--	--	--	---