

FESTIVAL MANZA CONSCIENTE



21 y 22 junio 2024 - Manzanares El Real



www.manzanareselreal.es



Manzanares El Real

VIERNES 21

10:30 a 12:30 h. - Torres Quevedo (C/Torres Quevedo Nº 23)

Danza contemplativa. Re-educación postural inteligente + Expresión con la voz

12:00 a 13:15 h. - Casa Ballena (C/Alpinista Nº 5)

Yoga Aéreo

12:30 a 14:00 h. - Torres Quevedo (C/Torres Quevedo Nº 23)

Ashtanga Yoga Guiada

18:00 a 19:30 h. - Sala Fisioterapia (C/Panaderos Nº 29)

Postura y movimiento en familia (6 a 9 años)

18:00 a 19:00 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Sanación tumbada de Reiki

19:30 a 20:30 h. - Sala Fisioterapia (C/Panaderos Nº 29)

Feldenkrais

20:00 a 21:00 h. - Pradera del Rodaje

Yoga Nidra de Solsticio de verano

20:30 a 21:30 h. - Casa Ballena (C/Alpinista Nº 5)

Chi Kung del Dragón Rojo

21:30 a 22:30 h. - Sala Fisioterapia (C/Panaderos Nº 29)

Kirtan

19:30 h. hasta el día siguiente - Pedriza

Marcha, Vivac y Yoga al amanecer (Junto con 2 guías de montaña)

SÁBADO 22

7:00 a 8:00 h. - Pradera del Rodaje

Hatha Yoga

8:00 a 9:30 h. - Pradera del Rodaje

Babaji Surya Namaskar + Intro a Atma Kriya Yoga

8:00 a 9:00 h. - Pradera Piscina Municipal (C/Cañada Nº 68)

Yoga Jubilados

9:15 a 10:30 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Kundalini Yoga

10:00 a 11:30 h. - Pradera Piscina Municipal (C/Cañada Nº 68)

Yoga en familia (A partir de 4 años)

10:30 a 12:00 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Danza y consciencia corporal

11:30 a 14:30 h. - Pradera Piscina Municipal (C/Cañada Nº 68)

Acro Yoga

11:30 a 13:00 h. - Biblioteca Municipal (C/Cañada Nº 26)

Arteterapia y medicina china: comprende tu historia

13:00 a 14:00 h. - Biblioteca Municipal (C/Cañada Nº 26)

Charla cosmetica consciente

13:00 a 14:00 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Baño de Gong y sono-terapia

17:00 a 18:00 h. - Casa del Mayor (Plaza del Pueblo)

Charla Filosofía del Yoga

18:15 a 19:15 h. - Sala Shambala (C/ Panaderos Nº 2)

Tai Chi de los 5 elementos

18:15 a 19:15 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Yoga Restaurativo

19:30 a 20:30 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Yoga: Nutre tu raíz

20:30 a 21:30 h. - Casa de la Montaña (C/de las cuatro peñas Nº 38)

Bollywood

21:45 a 23:15 h. - Pradera Piscina Municipal (C/Cañada Nº 68)

Ecstatic Dance

23:15 a 00:00 h. - Pradera Piscina Municipal (C/Cañada Nº 68)

Ohm Chanting y cierre

El Festival ManzaConsciente es una iniciativa que ahonda en el mundo del crecimiento personal, el autocuidado, el autoconocimiento y, en definitiva, en el desarrollo humano a través del yoga, que utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.

Todas las actividades son gratuitas, si bien es necesaria la inscripción previa ya que algunas cuentan con aforo limitado. Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma Sporttia.

Más información:

www.manzanareselreal.es

julian.ferreiro@manzanareselreal.es



Manzares El Real

