

# FESTIVAL MANZA CONSCIENTE



21 y 22 junio 2024 - Manzanares El Real



[www.manzanareselreal.es](http://www.manzanareselreal.es)

Ayuntamiento



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](http://www.manzanareselreal.es)

[julian.ferreiro@manzanareselreal.es](mailto:julian.ferreiro@manzanareselreal.es)



**Manzares El Real**

