

BENICÀSSIM

inspira

ORGANIZA



17 Y 18 DE MAYO DE 2025

*MÁS INFORMACIÓN EN
CONCEJALÍA DE TURISMO DE BENICÀSSIM*

TELÉFONO TURISMO BENICÀSSIM: 964 300 102
TELÉFONO KINESIS FISIOTERAPIA: 964 30 02 75

turismo.benicassim.es

**EXPERIENCIAS DE SALUD,
BIENESTAR, CULTURA Y DISFRUTE**

C O N E X I O N E S



9:00H - 9:15H.

**APERTURA INAUGURACIÓN A CARGO DE LA CONCEJALA DE TURISMO
ELENA LLOBELL MARTÍ**

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

9:15 - 10:00 H.

**BIENVENIDA E INTELIGENCIA CORPORAL A LA ORILLA DEL MAR
BIBIANA BADENES**

Fisioterapeuta; directora de la Clínica Kinesis; creadora del método Inteligencia Corporal.

Prácticas para conectar con lo más esencial: tu respiración y el presente.
Todos al suelo. (Traer una bolsa de plástico).

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

10:00 - 11:00 H.

**OSTEOPILATES: UNA FORMA ORGÁNICA DE FORTALECER,
FLEXIBILIZAR Y MOVERTE
MARCEL CASTILLO**

Instructora de Pilates; *Personal Trainer*.

Una práctica para conectar, descubrir y potenciar la energía de un cuerpo fuerte y vigoroso. Muévete con vitalidad, sin sobreexigencia, de manera segura, vuélvete fuerte, sin dañarte. ¡Conecta con tu energía vital y muévete con libertad!

LUGAR: Playa Voramar, frente Aptos. Coral.

11:30 - 13:30 H.

**CONECTA CON TU VOZ: EMOCIONES PARA TU BIENESTAR
BÁRBARA BREVA**

Cantante; licenciada en Derecho y Periodismo; asesora de empresas y *coach*.

Taller: Libera tensiones a través del canto y encuentra tu propia voz. Aprende a conectarte con tu voz, tanto para hablar como para cantar. Permítete ser tú mismo, expresar tus emociones y lanzar al mundo todos los mensajes que llevas dentro.

Lugar: Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

17:30 - 19:00 H.

**ENFOCARTE, SENTIRTE, MOVERTE Y SINTONIZARTE
DRA. SONIA MANZANARO**

Dra. en Ciencias Químicas; Terapeuta Gestalt y Corporal.

Taller de Proceso Corporal integrativo: buscaremos de forma conjunta esa manera única de acercar la cabeza al corazón a través del cuerpo. Esta herramienta de inteligencia emocional te propone conciencia corporal, movimiento expresivo, juego, neurociencia, meditación y mucho más, para conseguir la coherencia de cuerpo-mente-emoción-espíritu y alcanzar una vida más plena.

Lugar: Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

19:15 - 20:45 H.

**CONFERENCIA PARTICIPATIVA: DEL DOLOR AL AMOR Y LA COMPASIÓN.
MAESTRO DOKUSHÒ VILLALBA**

Maestro budista zen; fundador de la Comunidad Budista Soto Zen en España; abad-fundador del templo zen Luz Serena; creador del protocolo MBTB -Mindfulness Basado en la Tradición Budista; fundador y director docente de la Escuela de Atención Plena; escritor, traductor y conferenciante.

Un viaje de transformación.

LUGAR: Villa Elisa, P.º Pilar Coloma, 6

9:15 - 10:15 H.

**YOGA PARA TODAS LAS EDADES Y MOVIMIENTOS CONSCIENTES
SILVIA GUILLAMÓN**

Fisioterapeuta de Kinesis; profesora de yoga.

Sesión de yoga en la playa para alcanzar un estado de bienestar, reducir el estrés y la ansiedad. Combinaremos movimientos lentos con meditación y técnicas de respiración.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

10:15 - 11:15 H.

**CAPOEIRA Y TAMBORES, MÚSICA EN DIRECTO
GUINHO**

Maestro Capoeira.

Movimientos basados en la cultura afro-brasileña: danza, música, acrobacias y expresión corporal.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

11:15 - 12:15 H.

**CUIDARTE CON ATENCIÓN PLENA: MINDFULNESS, REDUCCIÓN
DEL ESTRÉS Y BIENESTAR.**

MARIA HERNÁN

Dra. en Humanidades; profesora de yoga; formada en *Mindfulness* y Meditación Sadhana Síntesis.

Prácticas para tu vida diaria.

LUGAR: Playa Voramar, frente Villa Elisa.

12:15 - 13:45 H.

**CONFERENCIA PARTICIPATIVA: CORTA CON LAS RELACIONES TÓXICAS.
AUTODEFENSA EMOCIONAL**

DR. ORIOL LUGO

Dr. en Psicología; docente y *coach* ejecutivo; codirector de Owl Institute.

Generar vínculos de respeto y sanación. Charla interactiva y amena para reflexionar sobre el bienestar y la conexión personal.

Lugar: Villa Elisa, Pº Pilar Coloma, 6.

13:45 H.

DESPEDIDA Y CIERRE A CARGO DE LAS AUTORIDADES

NOTA. Se ruega puntualidad en todas las actividades.

Para las actividades de playa, traer toalla grande o esterilla, agua y ropa cómoda.

Para los talleres, calzado y ropa cómoda.

Durante el fin de semana habrá una exhibición permanente en Villa Elisa de productos saludables y de bienestar. Programa abierto al público en general.

Información:

Teléfono de contacto Turismo Benicàssim: 964 300 102

Teléfono de contacto Kinesis Fisioterapia: 964 30 02 75

Organiza: Concejalía de Turismo Ayuntamiento de Benicàssim.
Creación y Dirección: KINESIS FISIOTERAPIA;
EXPERIENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR

**¡ACTIVIDADES GRATUITAS HASTA
COMPLETAR AFOROS!**

