

Domingo 19 de julio

Talleres “Despierta en el Mediterráneo”

8:30 h.- 9:30 h.

“Conciencia corporal en la playa”. Playa Heliópolis, frente Hotel Trinimar

“Gimnasia sostenible para mayores”. Playa Voramar, frente Aptos. Coral

“Tai chí en la playa”. Playa Torre de San Vicente, frente Aptos. Tamarindos

Aforo limitado por grupo. Se recomienda llevar ropa cómoda

9:30 h. - 12:00 h. “Las plantas del Desierto de las Palmas”. Caminata Nórdica

Ruta guiada, explicación de las plantas de la zona, historia, aplicación culinaria y en botánica.

Con **Evarist March**, director de Naturalwalks. Consultor y formador botánico, especializado en la identificación y el uso de las plantas, algas y hongos silvestres comestibles y relacionados con la salud para distintos entornos profesionales, incluyendo en el mejor restaurante del mundo 2015 y 2013, el **Celler de Can Roca**.



12:30 h. Show-cooking demostración con las plantas estudiadas.

Tras la salida al campo regresamos a los fogones de mano del **Chef Sergio Salvador** cuyo lema es: respeto por el producto, creatividad, sin cocciones abusivas.

Aforo limitado. Llevar ropa cómoda. Dificultad baja

Programa abierto al público en general

Imprescindible inscribirse en: <http://benicassiminspira.com>

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS HASTA COMPLETAR AFOROS

Benicàssim Inspira

"Experiencias de salud y bienestar"

17, 18 y 19 de julio de 2020



Organiza:



Coordina:



Objetivos

Ofrecer durante tres días un completo programa abierto a todos los públicos en el que la salud y el bienestar **van a ser sus máximas propuestas, en las que están presentes el relax, el descanso, la calidad de vida y la sostenibilidad.**

Viernes 17 de julio

9:00h.-11:00 h. "El turismo sostenible en tiempos de incertidumbre: Benicàssim retos, soluciones y propuestas" en Villa Elisa.

Participan:

Francesc Colomer, Secretario Autonómico de Turismo

Rafa Pallarés, Gerente Hotel Voramar

Raquel Gómez, asistencia técnica Concejalía de Desarrollo Sostenible y experta en RSC

Bibiana Badenes, Presidenta Bodywisdom Spain

Nadie puede predecir qué pasará en el futuro, pero nos va a tocar repensar lo que llamamos progreso, ¿Cómo vamos a continuar? ¿Qué elementos vamos a tener en cuenta?

Video Conferencia con Karla Hoyos: una chef versátil que nos explicará el futuro de la gastronomía y la restauración en un marco sostenible, tras cocinar para damnificados de huracanes en Puerto Rico y Bahamas, ha dirigido por encargo del **Chef José Andrés** y su ONG World Central Kitchen la cocina solidaria más grande de España, de donde han dado de más de 1.000.000 de comidas para los más desfavorecidos.

Desayuno sostenible. Aforo limitado.

20:30 h.-22:00 h. "Movimiento consciente en la playa 5 ritmos®" con Helena Barquilla en Anfiteatro Pepe Falomir, Paseo Marítimo Bernat Artola.

Cuando el cuerpo se conecta y se hace uno con el ritmo de la música y el movimiento, nos entregamos al momento presente. Los 5 Ritmos es un mapa del movimiento de la vida.

Aforo limitado. Se recomienda llevar ropa cómoda



Sábado 18 de julio

| Mañana | Talleres "Despierta en el Mediterráneo"

8:30 h.- 9:30 h. Por equipo Kinesis

"Conciencia corporal en la playa" en **Playa Voramar**, frente Aptos. Coral.

Los hábitos incorrectos en el día a día son los responsables de la mayoría de las enfermedades. Mal adquiridos son los que nos provocan la mayoría de lesiones o patologías.

"Gimnasia sostenible para mayores" en **Playa Torre de San Vicente**, frente Aptos. Tamarindos.

Una invitación a la escucha corporal desde la que iremos desarrollando la sesión a través de prácticas suaves y respetuosas muy recomendables para personas mayores.

"Tai chi" en **Playa Heliópolis**, frente Hotel Trinimar.

Comenzar el día con la energía del sol, el mar y una clase de Chikung en la playa nos ayuda a alcanzar un estado de meditación y a reducir el estrés y la ansiedad.

Combina movimientos lentos con meditación y técnicas de respiración.

Aforo limitado por grupo. Se recomienda llevar ropa cómoda

| Tarde | Talleres "Despierta en el Mediterráneo"

21:00 h.- 22:00 h. "Mindfulness a orillas del Mediterráneo" en **Playa Voramar**, frente Aptos. Coral.

La sostenibilidad empieza en ti, con Helena Barquilla y Bibiana Badenes.

Aforo limitado. Se recomienda llevar ropa cómoda

Organiza:



Coordina:

