

LAYANA INSPIRA

nuestros invitados



EDUARDO ALONSO

Alimentación y hábitos saludables para jóvenes de más de 50



EXPERTOS EN MINDFULNESS

Tres sesiones con instructores



JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO

Microgimnasia para activar el nervio vago



MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ CARMONA

*Crianza en presencia
Neurodesarrollo, juego y aprendizaje*



CARMEN GONZÁLEZ

Respirar, habitar, escribir



ROCÍO ELIZONDO

Respira, la atención que dirige



TANITA

Acuarela desde el alma



MARIO SAN MIGUEL

Yo soy otra cara de ti



PATRICIA CORTÉS GALARRAGA

Cuando el otro me mueve



KARINA

El sonido que habita en ti

ORGANIZA



ASOCIACIÓN
EL PIOJO Y LA PULGA
DE LAYANA



AYUNTAMIENTO
DE LAYANA

COLABORAN



II JORNADA DE
BIENESTAR Y AUTOCUIDADO



LAYANA
INSPIRA

19 y 20 de septiembre



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



GOBIERNO
DE ARAGON

Un día para conectar, aprender y transformar



¿QUÉ ENCONTRARÁS?

BIENESTAR

Piensa, siente y actúa en coherencia

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS

Aprende a cuidarte en tu día a día.

CRIANZA Y NEURODESARROLLO

Mindfulness para bebés y aprendizaje a través del juego

TALLERES

Atención, cuidado, arte, respiración, relaciones...

MÚSICA

Concierto para conectar y disfrutar

ZONA FAMILIAR

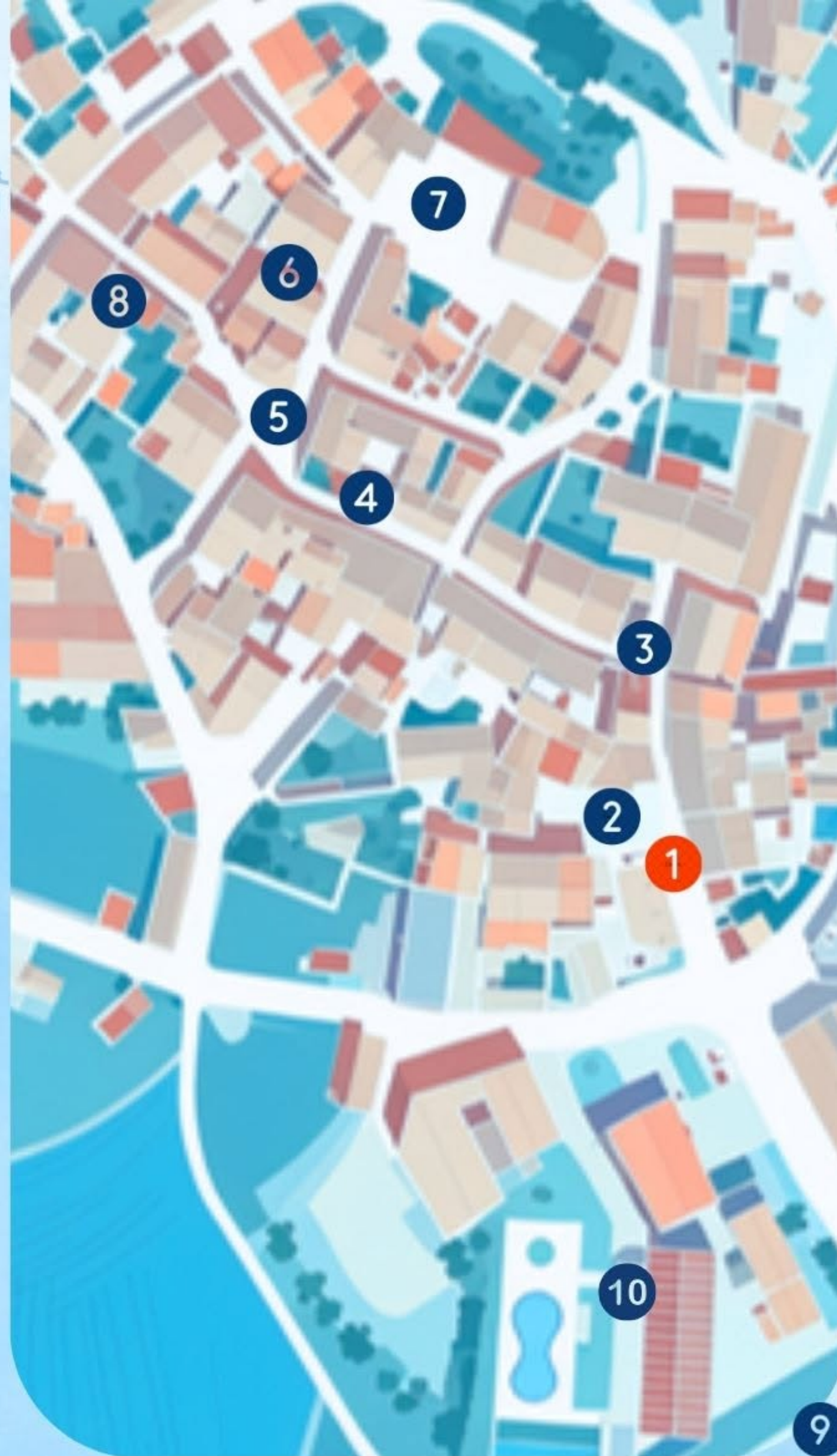
Actividades para los más pequeños

ESPACIOS DE ENCUENTRO

Para compartir, inspirar y crear comunidad

COMIDA POPULAR

Historias que nos unen



ESPACIOS DE LA JORNADA

- 1 RECEPCIÓN DE VISITANTES**
Inicio del recorrido
- 2 PLAZA DEL PARQUE**
Deseos al viento. Trazos para respirar
- 3 AYUNTAMIENTO**
Meditaciones
- 4 FUENTE (CALLE MAYOR)**
Zona de descanso y recarga de energía
- 5 CALLE MAYOR Y CALLE DE LA IGLESIA**
Zona de exposición y mercado
- 6 RINCÓN**
Piedras que inspiran
- 7 PLACETA DE LAS CAMPANAS**
Zona de arteterapia
- 8 POLIVALENTE**
Charlas y talleres
- 9 MUSEO**
Talleres
- 10 PISTA**
Comida. Concierto



19 y 20
Sept



Layana
Cinco Villas



10:00h a
21:00h



ASOCIACIONPIOJOYPULGA.LAYANA

SÁBADO 19 SEPT

- 10:00** • APERTURA DE LAS II JORNADAS DE LAYANA INSPIRA. *En el parque.*
- 10:30** • ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PARA JÓVENES DE MÁS DE 50. Las claves para mantener tu bienestar y vitalidad. *En el polivalente.*
- 11:30** • MEDITACIÓN I: "CONECTA CON TU RESPIRACIÓN". *En el ayuntamiento.*
- 12:00** • MICROGIMNASIA PARA ACTIVAR EL NERVI VAGO. *En el museo.*
- 13:00** • CRIANZA EN PRESENCIA. Para una crianza respetuosa y consciente. *En el polivalente.*
- 13:00** • NEURODESARROLLO, JUEGO Y APRENDIZAJE. Herramientas para encauzar la atención en los primeros años (Peques de 4 a 10 años acompañados de un adulto). *En el polivalente.*
- 14:30** • COMIDA. *En la pista.*
- 17:00** • RESPIRAR, HABITAR, ESCRIBIR. Taller de Respiración Consciente, Movimiento Somático y Journaling. *En el museo.*
- 17:00** • RESPIRA, LA ATENCIÓN QUE DIRIGE. Autorregulación a través del juego. (Niños a partir de 6 años y adolescentes). *En el polivalente.*
- 18:30** • YOGA ADAPTADO. *En la placeta.*
- 18:30** • MEDITACIÓN II: "LAS CLAVES DE LA ATENCIÓN". *En el ayuntamiento.*
- 19:30** • ACUARELA DESDE EL ALMA. Taller de acuarela terapéutica. *En la placeta.*
- 20:30** • MEDITACIÓN III: "COMPASIÓN". *En el ayuntamiento.*
- 20:30** • CONCIERTO DE MARIO SAN MIGUEL: "YO SOY OTRA CARA DE TI". *En la pista.*

DOMINGO 20 SEPT

- 10:30** • CUANDO EL OTRO ME MUEVE. Una nueva mirada para comprender y gestionar el conflicto. *En el polivalente.*
- 12:30** • EL SONIDO QUE HABITA EN TI. Un viaje al interior guiado por las vibraciones de cuantos tibetanos y gongs. *En el museo.*

DURANTE TODA LA JORNADA
ESTARÁ ABIERTO EL MERCADO
ARTESANAL "INSPIRA" Y LOS
ESPACIOS CON PEQUEÑAS
HERRAMIENTAS DE BIENESTAR
PARA TU DÍA A DÍA

TODOS LOS TALLERES TIENEN UNA
DURACION DE DOS HORAS, Y ES
NECESARIA INSCRIPCION PREVIA

*Cuidar nuestro mundo
interior es la herramienta
más poderosa para
transformar el mundo que
compartimos*



19 y 20
Sept



Layana
Cinco Villas



ASOCIACIONPIOJOYPULGA.LAYANA

