

¿BIEN ESTAR? SÍ, GRACIAS. ARMONÍA Y CURIOSIDAD.

PROGRAMA

19 julio 2021

PRIMER DÍA

Nutrición

(La belleza está en el interior)

09.00 a 10.00 horas: Lección introductoria a cargo del coordinador/a **Cristina Sierra**.
"Bienestar y sinergia"

10.00 a 12.00 horas: Primera conferencia: **María Cortés Sánchez**
"Movimiento realfooding ¿te unes?"

12.00 a 14.00 horas: Conferencia Taller de YOGA. **Isabel Rivas**
"Conéctate: la clave del equilibrio"

14.00 a 15.30 horas: Sesión de conclusiones.

20 julio 2021

SEGUNDO DÍA

Equilibrio

cuerpo y mente

9.00 a 10.00 horas: Sesión bibliográfica a cargo del coordinador/a.

10.00 a 12.00 horas: Tercera conferencia. **Catherine Andreu**
"Neurociencia de los estilos de vida".

12.00 a 14.00 horas: Cuarta conferencia taller. **Cristina Jardón**
"Inteligencia emocional y Mindfulness: El Sentir el pensamiento y Pensar el sentimiento"

14.00 a 15.30 horas: Sesión de conclusiones.

21 julio 2021

TERCER DÍA

Bien

Ser y Estar

09.00 a 11.00 horas: Quinta conferencia. **Susana Fernández Casla**
"Los 5 superpoderes del bienestar que necesitas para estar bien"

11.00 a 13.00 horas: Sexta conferencia. **Teresa Viejo**
"Curiosidad para transformar tu vida".

13.30 a 14.30 horas: En redondo sin mesa: "Armonía y Curiosidad ¡Bien estar, Gracias!"
Teresa Viejo, Cristina Jardón y Manuel M^o Rodríguez Silva (Gerente Hospital de VIAMED Bahía de Cádiz)

14.30 a 15.30 horas: Sesión de conclusiones y prueba objetiva



Inscripciones:

celama.uca.es/71_cursosverano/A17/



19 - 21 julio 2021

¿BIEN ESTAR? SÍ, GRACIAS. ARMONÍA Y CURIOSIDAD.

PARTICIPANTES

MARÍA CORTÉS SÁNCHEZ



Dietista - Nutricionista
Miembro del Centro Realfooding
fundado por Carlos Ríos

CATHERINE ANDREU



Ingeniera en Biotecnología Molecular
y Doctora en Neurociencia UCM

SUSANA FERNÁNDEZ CASLA



Psicóloga y business coach
Directora de ESCOACHING

 [susanafdezcasla](#)

CRISTINA SIERRA CASANOVA



Coordinadora del curso de verano
Docente e investigadora del dpto
organización de empresas UCA

 [cristina-sierra-casanova](#)

ISABEL RIVAS



Gerente y Profesora de Yoga en GOVINDA.
Especialista en Mind-Body Balance

 [isabelrivas-govinda](#)

CRISTINA JARDÓN



Pedagoga. Experta en Inteligencia
Emocional, Mindfulness y Compassion

 [cristinajardonserano](#)

TERESA VIEJO



Periodista, escritora, formadora,
productora y conferenciante

 [teresa-viejo](#)

