

XERRADES

DIVENDRES 15 DE MARÇ

16:00h SANA EL TEU COS DE MANERA CONSCIENT

Beure aigua de forma conscient canvia la nostra vida, vols fer un canvi? **A càrrec de: Lidia Santoja - Centre de teràpies Her**

17:15h SAPS QUE MENJA LA TEVA PELL?

Aprèn a llegir les etiquetes dels productes d'ús diari, xampú, desodorant, sabó... **A càrrec de: Cristina Rodríguez - Esencias Naturales**

DISSABTE 16 DE MARÇ

10:00h LA IMPORTÀNCIA D'APRENDRE DELS PARES

Com generar abundància i prosperitat a partir de les relacions amb els pares. **A càrrec de: Puri Martin - Constel·lacions Familiars**

11:00h ALARMISME I MITES ALIMENTARIS

Què és cert i què realment un mite sobre la informació que donem per consolidada d'alguns nutrients? **A càrrec de: Abel Maríné - Catedràtic de Nutrició i Bromatologia.**

12:45h RECONNECTAR AMB LA PARELLA

Entendre per què amb l'arribada de criatures o amb els anys es perd el desig i quines accions i hàbits ens poden ajudar a retrobar la connexió amb la parella. **A càrrec de: Mía Sabat- Sexòloga i Terapeuta De Sex&Soulbcn**

16:00h COM POTS PERDRE PES? EINES QUE T'AJUDARAN

Aprenderàs les claus que t'ajudaran a alliberar els desitjos i l'ansietat i descobriràs com baixar de pes sense patir l'efecte rebot. **A càrrec de: Diego De Castro - Dietista Y Coach Nutricional**

17:00h SANA EL TEU COS DE MANERA CONSCIENT

Beure aigua de forma conscient canvia la nostra vida, vols fer un canvi? **A càrrec de: Lidia Santoja - Centre De Teràpies Her**

18:00 MILLORA LA SALUT I EQUILIBRA LES EMOCIONS AMB COLOR TERÀPIA

Cada color te una freqüència pròpia que actua sobre les emocions i sobre les diferents parts del cos. **A càrrec de: Cristina Torres - Teràpies Egeo**

DIUMENGE 17 DE MARÇ

10:15h COM ESTALVIAR EN LA TEVA FACTURA ELÈCTRICA

Diverses formes d'aconseguir estalviar en el cost de la factura elèctrica i comprendre els conceptes d'energia, tarifa, potència, kilowatts i kilowatts hora. **A càrrec de: Enrique Elejalde - Som Energia**

11:00h GINECOLOGIA AUTOGESTIONADA

Conèixer diferents remeis naturals per les molèsties menstruals, regles irregulars, canvis emocionals bruscos, fongs o infeccions urinàries... **A càrrec de: Paula Berrocal - Divina Menstruación**

12:00h MITES DEL VEGANISME

Parlarem sobre alguns dels mites més comuns en el món del veganisme, des del que sol creure la gent que no és vegana fins mites que estan molt acceptats dins la comunitat vegetariana / vegana. **A càrrec de: Jorge García - Entrenador Vegà**

13:00h POSA'T GUAPA PER DINS I BRILLARÀS PER FORA

Consells pràctics i receptes senzilles per millorar la pell, aconseguir i mantenir el pes ideal i viure amb energia i vitalitat. **A càrrec de: Gogo Bela - Alkaline Care**

13:45h REIKI: LA CALMA QUE NECESSITES

A través de la imposició de mans aquesta tècnica mil·lenària ajudarà a equilibrar l'energia i aconseguir una relaxació profunda a tots nivells. **A càrrec de: Cristina Torres - Teràpies Egeo**

16:30h LA SALUT DEL NOSTRE SISTEMA DIGESTIU, TRASTORNS, CAUSES I SOLUCIONS

Informació vital per a tot el que desitgi cuidar-se, entendre les necessitats del sistema digestiu (el segon cervell) i el seu equilibri. Si es digereix i absorbeix bé, també millorarà la claredat mental, concentració i es gaudirà d'energia estable i duradora. **A càrrec de: Montse Bradford - Escriptora i terapeuta en alimentació natural i energètica**

17:45h L'ENERGIA VITAL

Aliments que tonifiquen i que debiliten la teva energia a través dels ronyons. **A càrrec de: Puri Martin - Naturopata**

TALLERS

● Adults ● Familiars ● Infants

DIVENDRES 15 DE MARÇ

- **17:00h FEM UN PA DE PESSIC VEGÀ** Carpa 1
Vine i aprèn com es fa un pa de pessic sense farina ni ous. **A càrrec de: Esther López - Health & Cook**
- **17:30h CONSTRUÏM UN MOLINET DE VENT** Carpa 2
Taller d'energies renovables. Els més petits podran experimentar amb l'energia eòlica construint el seu propi molinet de vent. **A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona**
- **18:30h ANEM AL MERCAT** Carpa 3
Activitat en la qual simularan un mercat amb venedors i compradors amb fruites, verdures, etc... **A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona**

DISSABTE 16 DE MARÇ

- **10:00h FES LA TEVA PIRULETA DE XOCOLATA** Carpa 1
Ensenyarem als més petits a fer una piruleta que es lleparan els dits! **A càrrec de: Bau Ivern Andreu- Xocolates Ivis**
- **12:30h LA GARROFA, PASSAT I FUTUR**
Repassem la història, procedència, usos, receptes, i possibilitats actuals d'un aliment oblidat que té un gran potencial en l'alimentació del futur, amb exemples pràctics de receptes salades i dolces. **A càrrec de: Curculio Nucum -Artesans Garrofers**
- **17:00h RECURSOS O RESIDUS**
Diferents dinàmiques per endinsar-se en el món de les 4 R (Repensar, Reduir, Reutilitzar i Reciclar). **Nota:** Places limitades. **A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona**
- **18:15h COM FER UNA FARMACIOLA NATURAL**
Aprendrem com realitzar una farmaciola natural realitzada amb olis essencials. **A càrrec de: Cristina Rodríguez - Esencias Naturales**
- **11:00h AGAFEM EL CABÀS** Carpa 2
Tradicional joc de l'oca per familiaritzar-se amb diferents conceptes: consum de proximitat, mercat d'intercanvi, reducció, reutilització, reciclatge, prevenció, compra compulsiva, etc. **A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona**
- **13:00h AZUKIS AMB CARBASSA**
Vine i aprèn com es fan uns deliciosos azukis. **A càrrec de: Carmen Delgado - Health & Cook**
- **16:45h FES LA TEVA PIRULETA DE XOCOLATA** **A càrrec de: Bau Ivern Andreu- Xocolates Ivis**
- **18:00h TALLER DE GALETES**
Vine i aprèn com farem unes saludables galetes. **A càrrec de: Alfons - Blat I Foc**
- **11:30h ANEM AL MERCAT** Carpa 3
A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona
- **17:00h APRENEM I JUGUEM AMB ELS AL·LÈRGENS**
Què poden i què no poden menjar els celíacs, els intolerants i els al·lèrgics? **A càrrec de: Mònica Roig - Glutoniana Sin**
- **18:30h BOLS TIBETANS**
Tanca els ulls i deixa que la teva ment, cos i esperit viatgin pels estats del benestar. Desbloqueja i harmonitza els teus xacres. **A càrrec de: Mati Ibañez - Albamar Terapias Naturales**

DIUMENGE 17 DE MARÇ

- **11:00h AGAFEM EL CABÀS** Carpa 1
A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona
- **17:00h TALLER DE GARROFES AMB COCO**
Vine a tastar les boletes de crema de garrofa keratia amb coco que tu mateix podràs preparar. **A càrrec de: Curculio Nucum -Artesans Garrofers**
- **10:00h AGAFEM EL CABÀS** Carpa 2
A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona
- **12:00h FES LA TEVA PIRULETA DE XOCOLATA** **A càrrec de: Bau Ivern Andreu- Xocolates Ivis**
- **11:00h RECURSOS O RESIDUS** Carpa 3
A càrrec de: Àrea Metropolitana De Barcelona
- **12:15h TALLER DE GALETES** **A càrrec de: Alfons - Blat I Foc**

DIVENDRES 15 DE MARÇ

18:0h CÚPLES SONORES

Concert de bols tibetans, de quars i altres instruments sanadors, on ens transportarem en cos i ànima a un viatge meravellós, el viatge cap a nosaltres mateixos, per connectar amb el més diví que som. **A càrrec de: Mati Ibañez - Albamar Terapias Naturales**

DISSABTE 16 DE MARÇ

18:00h HATHA IOGA

Classe de loga tradicional enfocada a l'estirament de l'esquena i els malucs. **Nota:** Cal portar estoreta.

A càrrec de: Luís Aguirre- Ioga El Galpón

19:30h CANT DE MANTRES GAJA KIRTAN

Gaja és un projecte basat en el cant de Kirtan de tradició índia on expressem la relació amb el món del ioga, la natura i el nostre sentir. Es crea un bonic vincle entre músics i públic on tots formem part d'aquesta creació única. **A càrrec de: Gaja Kirtan- Ioga El Galpón**

DIUMENGE 17 DE MARÇ

12:00h CLASSE OBERTA DE TAI CHI

Classe pràctica de Tai Chi. **A càrrec de: Associació de Tai Chi Taoïsta d'Espanya**

Els tallers són gratuïts.

Inscripció prèvia per mail: badaterra@evidentevents.com

Fins el dijous 14 de Març! L'organització es reserva el dret a canviar el programa.

Dissabte 16

DINAR MARINER

9€ POP
a la Badalonina
cuinat pel pescador
Ramon Costa



Patrocinat per **agrupació**
Associació en defensa

Vine!

Fes el taller a l'hort
i emporta't
una hortalissa



Dv: 16:00 - 20:00 Ds: 11:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00
Dg: 11:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00

Nova zona de restauració!

Vine a esmorzar, dinar i sopar a Badaterra

Cafè ECO



Crepes ECO



Plats cuina
veritas

Empanades ECO



Pizzes ECO



TERRASSA MORITZ 