

## THE ROOM\*

INICIO de  
 #MercedesBenzWeLifeFest



### 10:15 Bienvenida

**Samary Fernández Feito** | Directora general del Área de Lujo, Estilo de Vida y Revistas de Vocento

### 10:20 Introducción al universo WeLife

**María Fernández-Miranda** | Directora de WeLife

### 10:30 Por qué dormir es tan importante como respirar

**Jana Fernández** | Consultora y divulgadora especializada en bienestar y descanso

### 11:10 El camino hacia una vida más feliz

**Mario Alonso Puig** | Médico, cirujano, conferenciante y escritor

### 12:10 Descanso

### 12:45 Las lecciones de amor por la naturaleza que nos dejó Félix Rodríguez de la Fuente

**Odile Rodríguez de la Fuente** | Bióloga y divulgadora científica ambiental  
 Entrevista por María Fernández-Miranda. Directora de WeLife

### 13:30 La alimentación me ayudó a superar el cáncer

**Odile Fernández** | Médico de familia y autora del libro *Hábitos que te salvarán la vida*

### 14:10 Descanso

### 16:00 Liderar para hacer que las cosas pasen

**Albert Bosch** | Aventurero y promotor de Liderazgo Sostenible

### 16:40 Rompe con los patrones familiares para encontrarte a ti mismo

● **Vienna Pharaon** | Terapeuta familiar y matrimonial

Entrevista por Mercedes de la Rosa. CEO y co-fundadora ZUY. Coordinadora de Mercedes-Benz WeLife Festival

### 17:10 Descanso

### 17:30 Cómo vivir sin tener miedo a la muerte

**Inés Lipperheide** | Médico adjunto de la UCI del Hospital Universitario Puerta de Hierro y profesora honoraria de la UAM

### 18:10 Ansiedad y estrés: herramientas para mantenerlas a raya

**Gustavo Diex** | Físico teórico, investigador en Neurociencia Cognitiva y director de Nirakara Lab

### 19:00 Fin de la jornada #MercedesBenzWeLifeFest

## THE STUDIO\*

### 9:00 Mindfulness: energía y lucidez con la atención plena

**Ksenia Ryzhkova** | Profesora de yoga y meditación

Mindfulness significa atención plena. A través de distintas técnicas lograremos centrarnos en el momento presente para ganar más energía y lucidez. Abierta a todos los niveles

### 9:45 Vinyasa Yoga: encuentra la calma y la fuerza dentro de ti

**Mercedes de la Rosa** | Profesora de yoga y meditación. CEO y co-fundadora ZUY. Coordinadora de Mercedes-Benz WeLife Festival

Esta sesión de yoga dinámico nos permitirá conectar, por un lado, con nuestra fuerza y vitalidad, y por otro, con la calma y la serenidad que hay dentro de cada uno de nosotros. Abierta a todos los niveles

### 11:00 Breathework: elimina toxinas y estrés a través de tu respiración

**Andrea Klimowitz** | Psicoterapeuta y coach

La práctica de la respiración consciente facilita bajar los niveles de estrés e induce a estados meditativos. Abierto a todos los niveles

### 12:15 Yoga Dance: soltar para fluir

**Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación. Especialista en técnicas corporales, contemplativas y danza terapéutica

El yoga dance fusiona el vinyasa yoga con la danza contemporánea. Experimentamos otras formas de movimiento, que nos permitirán conectar con las emociones a través de las distintas sensaciones del cuerpo. No hace falta experiencia previa

### 13:30 Meditación para reconectar cuerpo y mente por Petit Bambou\*

**Ana Sierra** | Psicóloga y colaboradora de la app Petit BamBou

Conectar con las sensaciones corporales o con la respiración es el corazón de cada meditación, porque es una forma de estar en el momento presente y de anclarse a él. Con esta meditación conseguiremos reactivar cada parte de nuestro cuerpo para reconectar con él y con las sensaciones corporales.

\* Entrada libre hasta completar aforo

### 14:00 Descanso

### 15:30 Meditación de gratitud

**Mercedes de la Rosa** | Profesora de yoga y meditación. CEO y co-fundadora ZUY. Coordinadora de Mercedes-Benz WeLife Festival

La gratitud es una forma de amor que nos permite vivir con más energía, vitalidad y confianza en la vida. En esta meditación, Mercedes nos guiará para sentir gratitud y vivir desde el corazón. Abierta a todos los niveles

### 16:15 Yoga Nidra: conecta con la calma más profunda

**Ana Carolina Martínez** | Profesora de yoga y meditación. Especialista en técnicas corporales, contemplativas y danza terapéutica

El yoga nidra permite entrar en estados de relajación muy profundos que no son fáciles de alcanzar con ninguna otra práctica. Abierto a todos los niveles

### 17:15 Jivamukti Yoga

**Carlota Pérez** | Profesora de yoga y meditación

Sus clases son dinámicas, energizantes y vigorosas. Este tipo de yoga enfatiza la importancia de la meditación. Abierto a todos los niveles

### 18:30 Baños de sonido

**Nain** | Terapeuta de sonido

A través del sonido alcanzaremos un estado de profunda relajación. Conseguiremos liberarnos de pensamientos y emociones bloqueadas, generando una sensación de bienestar a nivel físico, emocional y mental. Abierto a todos los niveles

### 19:30 Fin de la jornada #MercedesBenzWeLifeFest

# Mercedes-Benz weLife\* FESTIVAL

## THE ROOM \*

INICIO de la jornada  
#MercedesBenzWeLifeFest

### 10:30 Combate la inflamación a través de la dieta

**Beatriz Larrea** | Nutricionista holística funcional y autora del libro *Apaga tu cuerpo en llamas*

### 11:05 Reconectar con la naturaleza para vivir mejor

**Juan Ramón Lucas** | Periodista y escritor. Autor del libro *Inmunofitness. La salud también se entrena*

Entrevista por María Fernández-Miranda. Directora de WeLife

### 11:45 Descanso

### 12:20 Aprende a escapar de las relaciones tóxicas

**Silvia Congost** | Psicóloga, escritora y conferenciante. Autora del libro *¿Amor o adicción?*

### 13:25 Cómo mantenerte joven después de los 50

**Ángel Duránte** | Experto en medicina para el envejecimiento saludable

### 14:05 Descanso

### 16:00 Cómo aprender a soltar el pasado para mirar al futuro

**Ona Carbonell** | Ex Nadadora Olímpica de Natación Artística y Presidenta de la Comisión de Maternidad y Deporte del COE

Entrevista por Mercedes de la Rosa. CEO y co-fundadora ZUY. Coordinadora de Mercedes-Benz WeLife Festival

### 16:40 Cultiva la compasión, fortalece tu interior

**Silvia Fernández** | Doctora en Psicología y directora del programa Acompañamiento Contemplativo en la Muerte en Nirakara, UCM

### 17:25 Pequeños gestos que cambian el mundo

**Fernando Ojeda** | Presidente y fundador de ReForest. Técnico forestal y activista

### 18:00 Fin de la jornada #MercedesBenzWeLifeFest



# Agenda

# DOMINGO 29

## THE STUDIO\*

### 9:00 Meditación: consigue calmar tu mente

**Carolina Drake** | Profesora de yoga y meditación

A través de distintas técnicas de meditación, lograremos calmar la mente y ganar mayor atención plena, serenidad y lucidez. Abierta a todos los niveles

### 9:45 Kundalini Yoga

**Daniel Osorio** | Profesor de yoga y antropólogo

Es una práctica que combina lo físico con lo espiritual para elevar la conciencia. A través de distintos ejercicios de respiración, movimiento, meditación, cantos, y mudras (gestos con las manos) se logra mover la energía y elevar el espíritu. Abierto a todos los niveles

### 11:00 Danza estilo libre: libérate a través del movimiento

**Carla Forn** | Especialista en danza, interpretación y crecimiento personal

Una sesión para bailar, gritar, sentir con el cuerpo, soltar y cargar pilas. La combinación de técnicas corporales, freestyle y relajación nos hará vibrar y conectar con la vida. Abierta a todos los niveles

### 12:15 Acro yoga en parejas

**Susann Mayer** | Profesora de acroyoga, yoga y meditación

El acroyoga integra la sabiduría ancestral del yoga, la dinámica de la acrobacia y la sensibilidad del masaje tailandés. Es una práctica única para cultivar confianza, unión y alegría. No hace falta venir con una pareja ni tener experiencia previa

### 13:30 Meditación para reconectar cuerpo y mente por Petit Bambou\*

**Ana Sierra** | Psicóloga y colaboradora de la app Petit BamBou

Conectar con las sensaciones corporales o con la respiración es el corazón de cada meditación, porque es una forma de estar en el momento presente y de anclarse a él. Con esta meditación conseguiremos reactivar cada parte de nuestro cuerpo para reconectar con él y con las sensaciones corporales.

\* Entrada libre hasta completar aforo

### 14:00 Descanso

### 15:30 Yin yoga

**Carolina Drake** | Profesora de yoga y meditación

Esta clase de yoga restaurativo nos permitirá equilibrar nuestra energía y nuestra mente. La práctica estimulará los canales y meridianos para equilibrar cuerpo, mente y prana (energía vital), al mismo tiempo que sentiremos la quietud interna. Abierto a todos los niveles

### 16:45 Sersana Method

**Ana Jimena Ramírez** | Fundadora y master trainer de Sersana Method

Este método de ejercicio funcional, número 1 de México, llega en exclusiva a WeLife. Sus beneficios: aumenta la fuerza, mejora el control del cuerpo y ayuda a tonificar. Además, hará que te sientas con más energía y vitalidad. Abierto a todos los niveles

### 18:00 Vinyasa yoga

**Verónica Blume** | Profesora de Yoga. Autora del libro *Ser: el camino de vuelta a ti*

En esta sesión fluiremos a través de la respiración por distintas series de posturas, que nos irán acercando más a nuestra esencia, a quiénes somos. Iremos soltando tensiones y resistencias progresivamente. Abierto a todos los niveles

### 19:00 Fin de la jornada #MercedesBenzWeLifeFest

