

PROGRAMA XORNADA DE BENESTAR

 Concello de Pontedeume. Casa da Cultura
 17  De 10:00 h a 14:00 h

 10:00 h – 10:05 h

Benvida e presentación

 10:05 h – 10:20 h

"A sociedade que esquece o seu corpo"

 Daniel Varela

Fisioterapeuta. Director de Pontebén Saúde e Movemento.

 10:20 h – 10:35 h

"A fisioterapia e a súa influencia positiva na sociedade actual"

 Alejandra Ramírez Rodríguez

Fisioterapeuta e Directora de AR Fisioterapia & Osteopatía

 10:35 h – 10:50 h

"Previr mellor que curar: a importancia das valoracións biomecánicas e de pisada n@s nen@s."

 Daniel Barbeito

Podólogo. Máster en podoloxía pediátrica e deportiva. Pontebén Saúde e Movemento

 10:50 h – 11:05 h

"Saúde sen ultraprocesados: o poder da cociña tradicional"

 José Antonio López Rodríguez. Nutricionista

 11:05 h – 11:20 h

"Benestar e saúde emocional"

 Marta de la Fuente Lago

Psicóloga sanitaria. Directora de MFL Psicología y Formación.

 11:20 h– 11:45 h

Mesa redonda: Espazo de reflexión conxunta, diálogo e participación do público.

 11:45 h – 12:00 h: Pausa para o café

  12:00 – 14:00 h | Obradoiros por grupos

 14:00 h | Cóctel de peche

OBRADOIROS E PROFESIONAIS

Grupos organizados por cores

- Pilates

 12.00-12.30h-Lydia Galán. Psicóloga. Instructora de Pilates e Actividades Dirixidas. Directora de Espacio Neha Centro de Bienestar.

 12.30-13.00h-Noela de Luxán. Instructora de Pilates e Hipopresivos

 13.00-13.30h- Iria Rico. Fisioterapeuta, Osteópata e Instructora de Pilates e Aéreo.

Pontebén Saúde e Movemento

 13.30-14.00h- Diana Pollán. Instructora de pilates. Círculo Pilates

- Entrenamento físico: "Do sedentarismo á funcionalidade: movemento para a saúde": Lucas González. Entrenador funcional e graduado en actividade física. Pontebén Saúde e Movemento

 12.00 h -12.30h

 12.30 h -13.00h

 13.00 h -13.30h

 13.30 h -14.00h

- Psicoloxía e xestión emocional

  12.00 h - 13.00h-Marta de la Fuente Lago. Psicóloga sanitaria, psicooncológa e especialista en ansiedade e estrés. Marcos Cintrón. Psicólogo Sanitario e Psicólogo Deportivo. MFL Psicología y Formación. A Coruña.

  13.00 h - 14.00h- Marta de la Fuente Lago. Psicóloga sanitaria, psicooncológa e especialista en ansiedade e estrés. Lydia Galán. Psicóloga. Instructora de Pilates e Actividades Dirixidas. Directora de Espacio Neha Centro de Bienestar.