🩺 **Jornada de Salud Femenina – 'No soy yo, son mis hormonas'**

📅 **Sábado, 21 de junio de 2025**
🕔 **17.00 – 24.00 h** (Horarios y espacios sujetos a pequeños ajustes logísticos)
📍 Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología – Las Palmas de Gran Canaria
👥 Público: ¡Para todas las edades!
✨ Un día para aprender, compartir, disfrutar y romper tabúes en torno a la salud femenina.
Perfecto para venir con amigas, familia o en solitario.

---

🔻 **DISTRIBUCIÓN POR PLANTAS** 🔻

---

🧬 **PLANTA 0 – ESCENARIO**

🔹 ACTIVIDADES Y CHARLAS
**17.00 h.** Apertura de puertas
**17.15 h.** Bienvenida y presentación del evento
• Arabella Otero, periodista
• José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria
**17.30 – 18.30 h.** Clase: Movilidad para estimular el deseo sexual – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit
**19.00 – 20.00 h.** Clase: Ballet Fit® especial embarazo – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit
**20.30 – 21.30 h.** Clase: Ballet Fit® postparto – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit
**21.40 h.** Presentación del concierto
• Arabella Otero, periodista
**21.45 – 22.30 h.** Concierto 🎶 Laura Doreste
**22.30 – 22.45 h.** Descanso
**22.45 – 23.30 h.** Cierre con concierto 🎶 Laura Doreste
**23.30 h.** Despedida
• José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria
**24.00 h.** Cierre de puertas

🔹 STANDS – Ubicados en Planta 0

• Mujer & Salud – Suplementos necesarios. Menopausia controlada
• Juguetería erótica – Candelea
• Clínica Crono. Global Esthetic – Dr. José Luis Pérez Aguiar, médico estético
• Lara Tormo, psicoterapeuta
• Arty Belleza – Mari Pino Rodríguez
• Cuidado e higiene corporal libre de tóxicos y disruptores endocrinos – Yanira Rodríguez Sánchez – Ringana Partner
• De Arena Y Sal
• No soy yo, son mis hormonas – Equipo de organización del evento

🔹 Degustaciones (con coste adicional)

• Alimentos adecuados para la menstruación, fertilidad, postparto y para potenciar el deseo sexual. Opciones disponibles para personas con intolerancia al gluten y/o a la lactosa

---

🧬 **PLANTA 0 – SALA (entrando a la derecha)**

**17.30 – 18.30 h.** Clase: Core, respiración y postura: Construyendo un cuerpo en equilibrio – Equipo Woman Wellness (Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz)

---

🧬 **PLANTA 0 – VOLCANES**

**18.30 – 19.30 h.** Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 1 – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza
**20.30 – 21.30 h.** Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 2 (repetición) – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza

---

🧬 **PLANTA 1 – TALLER DE EVOLUCIÓN**

**17.25 h.** Presentación de las charlas
• Carmen Otero, coorganizadora del evento
**17.30 – 18.30 h.** Charla: Poder femenino: las 8 mujeres que nos habitan – Lara Tormo, psicoterapeuta

**18.30 – 19.30 h.** Charla: Nutrición para la 'Versión 2.0' de la mujer – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión. NutPre
**19.30 – 20.30 h.** Charla: Maternar con compasión: un viaje revolucionario – Lara Tormo, psicoterapeuta
**20.30 – 21.30 h.** Charla: Deporte y menstruación – Claudia Cutillas

---

### 🧬 PLANTA 1 – PLANETARIO

**19.30 – 20.30 h.** Taller: Analizando mi alimentación: ¿realmente como bien? – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión. NutPre

---

### 🧬 PLANTA 1 – COCINA

**17.30 – 18.30 h.** Taller: Activación del deseo – Candelea
**19.00 – 19.45 h.** Taller: Cosmética erótica – Candelea
**20.00 – 21.15 h.** Taller: Iniciación a la juguetería erótica – Candelea

---

### 🧬 PLANTA 2 – SALA CINE

**17.25 h.** Presentación de las charlas (pendiente de confirmar)
• Arabella Otero, periodista
• José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria
**17.30 – 18.30 h.** Charla: Medicina estética hoy: Cómo han cambiado los cánones de belleza – Dr. José Luis Pérez Aguiar, médico estético en Clínica Crono. Global Esthetic y oncólogo en el Hospital Universitario de Canarias
**18.45 – 19.30 h.** Charla: Pongamos voz a la menopausia en pacientes jóvenes: Menopausia inducida por cáncer de mama – Dra. Elena Vicente Rubio, especialista en Oncología Médica y Medicina Interna en la Unidad de Cáncer de Mama y Ginecología del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, y oncóloga médica en Hospitales San Roque (acompañada de una paciente)
**19.45 – 21.30 h.** Charla: ¿Cómo afecta mi edad a la sexualidad? – Dra. Luisa Esther Gutiérrez García, ginecóloga y sexóloga del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil

---

## 🧬 PLANTA 2 – MATEMÁTICAS

**17.25 h.** Presentación de las charlas (pendiente de confirmar)
• Arabella Otero, periodista
• José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria
**17.30 – 18.45 h.** Taller: Saca provecho a tu ciclo menstrual – Cristina Izquierdo Martín, sexóloga, educadora menstrual y trabajadora social
**19.00 – 20.00 h.** Charla: El viaje a mi interior: hablemos de fertilidad y adolescencia – Zeltia Rodríguez Losada, psicóloga general sanitaria, especializada en psicooncología y sexóloga
**20.30 – 21.30 h.** Charla: La comida me devora: relación emocional con la comida. ¿Por qué como así? – Mónica Cabrera Martín, psicoterapeuta y coach nutricional. Fundadora de MOOM COACHING, el primer centro de coaching integral en Gran Canaria

---

## 🧬 PLANTA 2 – TERRAZA

**17.30 – 21.30 h.** 🔹 Degustaciones (con coste adicional)
Disfruta de alimentos especialmente seleccionados para apoyar distintas etapas del ciclo femenino: menstruación, fertilidad, postparto y deseo sexual.
Habrá opciones disponibles para personas con intolerancia al gluten y/o a la lactosa.
La música ambiente será suave, ideal para compartir y tomar algo sin interferir en el desarrollo de las clases.

---

## 🧬 PLANTA 3

**17.30 – 18.30 h.** Taller: Menopausia, suelo pélvico y placer: hablar de lo que importa – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta
**18.30 – 19.30 h.** Taller: Suelo pélvico y posparto: reconecta con tu cuerpo – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta
**19.30 – 20.30 h.** Clase: Ejercicio y menopausia: Una alianza ganadora – Equipo Woman Wellness (Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz)

---

🎟️ **Entradas y precios**

- 🔹 Entrada general: 10,00 €
- 🔹 Entrada reducida (menores de 18 años): 5,00 €
- 🔹 Niñas y niños menores de 9 años: ¡Gratis!

🎫 Las entradas estarán disponibles a través de la web del Museo Elder.
🗓️ La venta comenzará previsiblemente la próxima semana.
📌 Plazas limitadas, ¡te recomendamos adquirir la entrada con antelación!

---

📝 **Nota de interés importante**

👉 El número de sillas por actividad se ajustará según las inscripciones previas, para organizar mejor los recursos y garantizar la comodidad en cada espacio.
👉 El programa de actividades estará disponible al momento de la compra de entradas. A partir de entonces, podrás inscribirte en cada charla, taller o clase.
👉 Para participar en las clases dirigidas, se recomienda asistir con ropa deportiva: legging negro, camiseta o malla negra y calcetines o pinkies negros sin marcas. También será necesario llevar esterilla y toalla.
📌 El horario y la distribución de espacios pueden estar sujetos a pequeños ajustes logísticos. Las actividades cuentan con aforo limitado y las plazas se asignarán por orden de inscripción.