



## 23 DE JUNIO Salud Natural

**"En que nos ayuda una perra en nuestro proceso de autoconocimiento". Gestalt Asistida con Perros.** D.a. Marian Orellana (Terapeuta Gestalt y Técnica en Terapia Asistida con Perros)

**"Equilibrio y bienestar". Taller de shiatsu. Taller sobre conocimiento del shiatsu y masajes efectivos.** D.a. Esther Panizo Álvarez

**"Masaje y cuenco tibetano" Bienestar cuerpo y mente.** D.a. Maryan Palomino Pacheco (Osteópata, quiromasajista, maestra de educación física, medicina china y reiki)



23

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

JUN

**11:30 H. "Naturaleza y bienestar psicológico"**  
Paseo bioinspirativo. D. Juan Cruz  
(Psicólogo Clínico y consultor de programas de psicología positiva).

colaboran



Marian Orellana



# JORNADAS SALUD GALAPAGAR

21, 22 y 23 JUNIO

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

**21 junio**  
**SALUD EMOCIONAL**  
17:30 a 21:30 h  
Explora tu autoestima  
Emociones en familia  
Taller de risoterapia

**22 junio**  
**SALUD INTEGRAL**  
11:00 a 15:00 h  
17:30 a 21:30 h  
Asociaciones de salud  
Alimentación saludable  
Higiene bucodental

**23 junio**  
**SALUD NATURAL**  
11:00 a 15:00 h  
Paseo bioinspirativo  
Taller de sitshu  
Terapia Gestalt

**¡GALAPAGAR, RESPIRA SALUD!**



Ayuntamiento de Galapagar

"Actividad subvencionada por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad – Comunidad de Madrid"



# 21 DE JUNIO

## Salud Emocional

"Emociones en Familia", "Explora tu autoestima" para adultos y Taller el "Cojín del enfado" y "El bote de la clama" para menores. Arara Psicología.

**Equilibrio y felicidad. "Al son de la risa": Taller de risoterapia.**  
Dª Estefanía Bermejo (Licenciada en Psicóloga).

**Parar, respirar y sentir. "Mediometro": Meditación dirigida.**  
Dª Pilar Forero (Licenciada en Psicología)

**Técnicas de meditación y relajación para una buena salud emocional- Osteopatía craneal.**  
Dª Maryan Palomino Pacheco (Osteópata, quiromasajista, maestra de educación física, medicina china y reiki).

### ESPACIO EMOCIONAL

#### Asociaciones de salud emocional

### RINCÓN INFANTIL

Natur del Siglo XXI

#### "Yincana Emociónate"

**Calma la mente: "Jardín de paz":**  
Taller de mini jardines.

**Calma con ritmo:**  
Taller de instrumentos musicales.

**Gym mental:**  
Ejercicios de concentración.



21

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

**18:00 H.** "Aquí y ahora". Taller de mindfulness.  
Dª Pilar Forero (Licenciada en Psicología)

**18:30 H.** ¿Sabemos jugar? Taller práctico sobre cómo nos comunicamos.  
Dª Carmen Ruiseñor Izquierdo (Formada en Filosofías y Acompañamientos Humanistas - Psicoterapia - Enfermera - Remedios Naturales)

**19:30 H.** "El baile de las emociones". Taller sobre identificación de las emociones a través de la música.  
Dª Estefanía Bermejo (Licenciada en Psicología)

# 22 DE JUNIO

## Salud Integral

Durante todo el día personal sanitario realizará toma de tensión, saturación y diabetes.

### ASOCIACIÓN ESCLEROSIS MULTIPLE.

Concienciación y visibilización de la enfermedad.

### ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER.

#TodosContraElCáncer. Apoyo a enfermos y familias.

### PROTECCIÓN CIVIL GALAPAGAR.

Taller de primeros auxilios y RCP. Técnicas de meditación y relajación para una buena salud emocional – Meditación energética. Dª. Maryan Palomino Pacheco

### RINCÓN INFANTIL

Natur del Siglo XXI

#### "Spa de pies y manos"

#### "Dra. Chef la mejor receta"

#### "Yincana Balancéate en familia"



### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

22

JUN

**11:30 H.** "El cepillo que cepilla" Charlas de salud bucodental. Colegio de Higienistas dentales de Madrid

**12:00 H.** Conferencia – Coloquio: "Cáncer y medicina preventiva". Dª. Carmen Ruiseñor Izquierdo. En el Centro Cultural La Posada

**12:30 H.** Masterclass deportiva. Héctor Gutiérrez (profesor de danza)

**13:00 H.** Testimonio de Yolanda Hellín, deportista profesional con Diabetes Mellitus tipo 1. Campeona de España de Aquabike Larga Distancia. En el Centro Cultural La Posada.

**13:30 H.** ¿Qué debo hacer para donar mis órganos? Charla informativa. Asociación de trasplantes de hígado

**14:00 H.** Yincana "Se ha perdido un diente". Colegio de Higienistas dentales de Madrid.

**18:00 H.** Información y sensibilización sobre los tipos de diabetes. Participación y proyectos diabetes Madrid