

16 – 19
de juliol



PRAT GRAN
La Massana

LA SERENALLA

— MARKET —



SOM MIRALL

www.lamassana.ad
www.visitlamassana.ad



@visitlamassana
@laserenalla
@lamassana

Participa:



Patrocina:



Col·laboren:



Media Partner:



Amb el suport:



OBERT DE 17.00 A 00 h

🕒 17 h 📍 ZONA ENTRADA

Inauguració

Rebuda de la comitiva i recorregut per tots els espais del recinte.

🕒 17.30 h – 19.30 h

📍 TALLER OBERT I ROTATIU

Omplim la tarda de flors

Taller de flors de colors amb cartolina i materials diversos. A partir de 6 anys. A càrrec de Gemma Piera.

🕒 18 h – 20 h

📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller Wine & Art

Taller de pintura per a adults amb degustació de vins. A càrrec de Judit Rodrigo i Susana Parellada. **Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.**

🕒 18 h – 19 h 📍 ESPAI IOGA - RELAX

Circuit training amb Komorebi Espai loga

Entrenament que combina força i coordinació per treballar tot el cos d'una manera dinàmica i motivadora. A càrrec de Sandra Cabanas. **Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.**

🕒 18 h 📍 SOLÀRIUM

Performance 'El reflex del que consumim'

Exhibició artística a càrrec d'Emma Regada

🕒 18.30 h

📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 1: Taller del fred extrem (nitrogen líquid) i Taller d'energia (electricitat)

És real tot el que veiem? Demostració científica pensada per a tots els públics. A càrrec del professor de ciències, Carlos Moreno Borrallo. Assistència lliure.

🕒 20.15 h 📍 ESPAI MÚSICA

Actuació Chris Aguilar

Un viatge a través dels clàssics del funky i el pop-rock que van marcar una època.

🕒 22 h

📍 CINEMA A LA FRESCA CINEMAS ILLA

Grease

Protagonitzada per Olivia Newton-John i John Travolta, prepara't per cantar i ballar amb el musical més icònic de la història del cinema.

Reserves prèvies de les activitats

Komorebi Espai loga & Komorebi Estètica Natural

Inscripció obligatòria en línia: escaneja el QR o truca al +376 638 501.

Tenim estores disponibles, però et recomanem portar la teva per a més comoditat.

Amb la col·laboració de @alqvimia_oficial i @noranta_tres.

16 i 17/7: Taller Wine & Art.

Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.
Contacte: +376 636 746.

17/7: Taller Cuina Hotel Hermitage Resort & Spa by Jordi Grau.

Cal reserva prèvia.
Preu: 20 €. Contacte per WhatsApp: +376 330 365.

17/7: Taller de mètode

Som Veu. Cal reserva prèvia.
Preu: 20 € per participant.
Cal portar estoreta i dues pilotes de tennis. Contacte per WhatsApp: +376 381 646.
Màxim 10 participants.

16/7:
Circuit
Training



17/7:
Vinyasa
loga



17/7:
Pilates
Barre



18/7:
loga
Brunch



19/7:
Concert
Hatha



OBERT D'11.30 A 00 h

🕒 10 h – 11.15 h 📍 SOLÀRIUM

Vinyasa flow amb Komorebi Espai Ioga

Una classe de ioga dinàmica i accessible per millorar la mobilitat, enfortir el cos i trobar calma i benestar. A càrrec de Suray Fernández. **Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.**

🕒 11.15 h 📍 ESPAI IOGA - RELAX

Arrela't: Taller del mètode Som Veu

Taller de cant i teràpia somàtica per alliberar les tensions de la veu a través del moviment i la consciència corporal. A càrrec de Laura Coll, soprano. **Cal reserva prèvia. Preu: 20 € per persona.**

🕒 17 h – 19 h 📍 TALLER OBERT I ROTATIU

El poder de les teves emocions

Crea la teva esfera tridimensional de colors i descobreix el poder de les teves emocions en família. Taller creatiu familiar a càrrec de Girasol Blanco.

🕒 17.30 h

📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller cuina Hotel Hermitage Resort & Spa: Plats fresquets per a una nit d'estiu

Aprèn a preparar plats frescos i fàcils per a l'estiu, degusta'ls durant el taller i emporta't un petit receptari. A càrrec del xef Jordi Grau. **Cal reserva prèvia. Preu: 20 €.**

🕒 18 h – 19h 📍 ESPAI IOGA - RELAX

Pilates barre amb Komorebi Espai Ioga

Sessió de Pilates Barre per tonificar el cos, millorar la postura i l'equilibri amb moviments inspirats en la dansa. A càrrec de Fiona Fabrega. **Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.**

🕒 18.30 h

📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 2: Quina societat estem reflectint?

Xerrada i debat sobre el discurs públic i la responsabilitat col·lectiva. Una anàlisi crítica sobre com la societat és el reflex d'allò que acceptem, consumim i perpetuem.

🕒 18.45 h – 20.15 h

📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller Wine & Art

Taller de pintura per a adults amb degustació de vins. A càrrec de Judit Rodrigo i Susana Parellada. **Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.**

🕒 20.30 h 📍 ESPAI MÚSICA

Ian

El nou talent andorrà que va conquerir el públic a Eufòria, arriba ara en primícia a la Serenalla.

🕒 22 h 📍 ESPAI MÚSICA

DJ Hector +

Funky, disco, electro, house, techno... Una sessió plena d'energia i bon rotllo.

18/7: Taller Cuina by Beç Restaurant. Cal reserva prèvia. Preu: 15 € Contacte per WhatsApp: +376 343 744.

18/7: Taller Cuina by Ambrosia. Cal reserva prèvia. Preu: 12 €. Contacte per WhatsApp: +376 633 311.

19/7: Taller Cuina by Kao Lodge Park Hotel. Cal reserva prèvia. Preu: 15 €. Contacte per WhatsApp: +376 328 212.

19/7: Taller de Cuina by Borda del Pi. Cal reserva prèvia: info@bordapi.com

19/7: Taller Cuina by Restaurant Coure. Cal reserva prèvia: marta.canet@ext.groupepvc.com

18/7: Tast de Vi de Club Dones Vi. Reserves per WhatsApp: +34 747 74 50 38

19/7: Sortida social d'Andona Club. Inscripció prèvia obligatòria a la bio d'Instagram @andona_club.

19/7: Taller de respiració conscient. Reserves a la carpa d'Andorra Health Destination i/o per WhatsApp + 376 388 918. Places limitades. Cal portar roba còmoda.

OBERT D'11.30 A 1.00 h

🕒 9.30 h – 11.15 h

📍 SOLÀRIUM / ESPAI TAST BY MORABANC

loga aroma amb Komorebi Espai loga i brunch amb Restaurant Norantatres

Harmonia energètica amb Alqvimia i brunch del restaurant vegetarià NORANTATRES.

Equilibra els teus xacres a través del moviment, la respiració i l'aromateràpia. A càrrec de Paula Ayet. **Cal reserva prèvia.**
Preu: 22 €.

🕒 11.30 h 📍 SOLÀRIUM

Sessió de Dansa Viva

Evangelina Constable ens transporta al món de la Dansa Viva, un espai d'expressió lliure a través del cos.

🕒 12.15 h – 14.15 h

📍 TALLER OBERT I ROTATIU

Casa, finestra i roba estesa

Taller creatiu amb pintura, llapis o collage, en què els infants experimenten per crear la seva pròpia obra. A càrrec d'Alfons Valdés.

🕒 12.30 h

📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 3: Amistat, el mirall on ens reconeixem

Debat sobre com es construeixen i ens defineixen les amistats, com evolucionen amb els canvis vitals i quins "acords invisibles" sostenen els vincles.

🕒 13.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller de cuina by Beç Restaurant

Els embotits d'alta muntanya en un restaurant d'excel·lència gastronòmica. De la tradició a la cuina creativa. A càrrec del xef Rodrigo Martinez. **Cal reserva prèvia.**
Preu: 15 €.

🕒 14.30 h 📍 SOLÀRIUM

Paella amb Abundi Monterde

Descobreix els secrets d'una bona paella amb Abundi Monterde, mestre paeller, i gaudeix-ne després d'una degustació.

🕒 16.30 h 📍 ESPAI MÚSICA

Pai Nai Project

Pai Nai ofereix un concert amb versions de jazz, latin, blues i soul en un ambient alegre i relaxat.

🕒 17 h – 19 h 📍 TALLER OBERT I ROTATIU

Taller Rostres

Explorem el retrat i les expressions a través del dibuix i l'observació. A càrrec d'Emma Regada.

🕒 17.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller de cuina by Ambrosia

Degustació-maridatge d'Autèntic Mel d'Andorra i les creacions de xocolata Ambrosia Andorra. A càrrec de Mathieu Garaud i Sergi Adame. **Cal reserva prèvia.**
Preu: 12 €.

🕒 18.30 h 📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 4: Ciència i consciència

La IA i els nous descobriments ens transformen? Un repàs inspirador sobre com els darrers avenços científics impacten en la nostra percepció de la realitat i en els límits del coneixement humà.

🕒 20 h 📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 5: Directe de Fvck&Lloc. Buscant la meva ombra sobre l'asfalt

Podcast en directe amb joves sense pèls a la llengua. Humor, opinió i actualitat en format radiofònic, amb un toc fresc i descarat.

🕒 20.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Club Dones Vi: Quan les dones van canviar les regles del vi

Una descoberta entre copes dels personatges femenins més fascinants. Tast a càrrec d'Emma Benet del Club Dones Vi.

🕒 20.30 h – 21.30 h 📍 ESPAI MÚSICA

Actuació de Green Note

Concert de bossa nova i jazz a càrrec del duo musical massanenc.

🕒 22 h 📍 ESPAI MÚSICA

Festa Studi 54 NY amb DJ Lisa Rose

DJ Lisa Rose condueix la festa de La Serenalla Market amb una col·lecció de ritmes provinents del soulful house i el melodic house. Una experiència musical inoblidable per a tothom.

OBERT D'11.30 A 1.00 h

🕒 9.30 h 📍 ZONA ENTRADA

Sortida social d'Andona Club

Sortida de bicicleta de carretera amb Andona Club. Inscripció prèvia obligatòria a la bio d'Instagram d'@andona_club.

🕒 9.30 h – 10.30 h 📍 SOLÀRIUM

Hatha ioga, meditació i concert tibetà (kyomu) amb Komorebi Espai ioga

Una pràctica suau de ioga i meditació per relaxar cos i ment, seguida d'un concert de bols tibetans que convida a la calma i a la connexió interior. A càrrec de Marta Rosinach. Cal reserva prèvia. Preu: 10 €.

🕒 10.30 – 12 h

📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Kyomu, el somni que es fa realitat

Electronic mystic sound. Concert meditatiu i vibracional amb bols tibetans. A càrrec del mestre Thubten Samten de Kailash, la Casa del Tibet Andorra.

🕒 10 h – 11 h 📍 ESPAI IOGA RELAX

Taller de respiració conscient amb Lodge Park Hotel

Regala't un moment per connectar amb tu i recuperar la calma mitjançant tècniques de respiració conscient. A càrrec de Lola Martí, de Lodge Park Hotel i Andorra Health Destination.

🕒 12.15 h – 14.15 h

📍 TALLER OBERT I ROTATIU

Taller pintacares

Maquilla't per convertir-te en un animal o en el teu personatge preferit. A càrrec d'Emma Regada. Preu: 5 €.

🕒 12.30 h 📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 6: El cos com a mirall: l'escoltem o el corregim?

El cos entès com un termòmetre emocional, mental i social, més enllà de la salut física. Una reflexió sobre la nostra relació real amb la pròpia imatge.

🕒 13.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller de cuina by Kao Lodge Park Hotel: Com fer una pasta xinesa

Taller degustació sobre l'elaboració amb paper d'arròs i pasta wonton. A càrrec del xef Josep Maria Kao. Cal reserva prèvia. Preu: 15 €.

🕒 14.30 h 📍 SOLÀRIUM

Paella amb Abundi Monterde

Descobreix els secrets d'una bona paella amb Abundi Monterde, mestre paeller, i gaudeix-ne després d'una degustació.

🕒 16.15 h 📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 7: Sound Experience & Mantras

Una experiència sonora immersiva que combina la veu, els mantres, l'arpa i els bols de quars per crear un espai profund de calma i connexió interior.

🕒 17.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller de cuina: L'estiu de la Borda del Pi

Tast de producte andorrà amb croqueta de botifarra negra, hot dog de botifarra i mini burger de peus de porc, maridat amb licor de pi de la Borda del Pi. Cal reserva prèvia.

🕒 18 h 📍 ÀGORA SOSTENIBLE BY FEDA

Àgora 8: Club de Lectura

Una conversa compartida sobre com la literatura ens ajuda a comprendre qui som. Espai conduït per Elena Aranda. Actuació a càrrec de Tuc de Neu.

🕒 19.30 h 📍 ESPAI TAST BY MORABANC

Taller de cuina by Coure: Postres d'estiu

Dos postres ben frescos i fàcils de fer a casa. A càrrec de Albert Ventura. Cal reserva prèvia.

🕒 21 h – 22 h 📍 ESPAI MÚSICA

Concert de Vibrand Quartet

Vibrarem a ritme de funk, soul, swing, rock i jazz, amb els millors èxits musicals de Vibrand Quartet i el seu toc personal.

🕒 22.15 h 📍 ESPAI MÚSICA

Festa de clausura: Pista de fusta iCat per Miqui Puig

Tots a ballar al ritme de la música que punxa aquest DJ de Barcelona i que ens acompanya cada dia des del programa Pista de fusta a iCat.



LA SERENALLA

— MARKET —

- Parades de producte
- Gastronomia
- Foodtrucks
- Tallers i associacions

Llegenda Mapa

Parades de producte

- KOMOREBI YOGA-ESTÈTICA NATURAL.** Classes de ioga. Estètica natural, estores i accessoris artesanals.
- NARFRAGANCIA.** Fragàncies veganes, espelmes, elements decoratius amb resina ecològica.
- LITEN JEWELS.** Joies úniques creades de forma artesanal i sostenible amb plata i plata amb bany d'or.
- MUIMONI.** Roba femenina.
- SÔR PARFUM.** Perfums.
- OLI AMB LLUM.** Espelmes ecològiques fetes amb aigua, oli, paper i suport porta-metxes.
- SUMI.** Quimonos autèntics transformats. Bosses i complements fets amb teixits japonesos i africans.
- SOM DE BOSC.** Joies creades amb matèria orgànica i resina dels boscos d'Andorra.
- BeArt.** Joies artesanals de micromacramé amb plata i gemmes semiprecioses.
- SURIA COLLECTION EYE WEAR.** Ulleres de sol vintage.
- ÁMATE.** Bijuteria i joieria.
- LECOEURDELAMADAME.** Tèxtil i accessoris.
- De La Tes.** Bijuteria, bosses i necessers de cotó fet a mà.
- TITELLAESPUMA.** Titelles i altres productes infantils.
- PLANETA VERD.** Dietètica i material de medicina tradicional Xinesa.
- ANDORRA HEALTH DESTINATION.** Producte Salut.
- MAMINAT.** Cosmètics naturals.
- SHIORI.** Joies d'autor. Tèxtil amb teixits naturals.
- TI.PUR.** Espelmes ecològiques
Espelemes de soja, aromàtiques i esculturals. Articles de decoració.
- TICA MICA.** Accessoris per a infants i nadons fets a mà.
- PANICANELA.** Bijuteria i bosses de Colòmbia fets a mà.
- OLDWOOD FITT.** Roba i complements de ioga i d'esport per a home i dona.
- BIJÚ-CERÀMICA/ ALFONS VALDÉS.** Bijuteria en ceràmica i pintura.
- SONIA CABEZA ATTELIER.** Artesania tèxtil, bolsos i coses per la llar.
- ARCO IRIS ARTESANIA.** Pedres i minerals. Encens.
- ROCKEROL.** Manyoples d'esquí, bolsos i accessoris de cuir vegetal Italià de la Toscana.
- EMMA REGADA.** Escultura i joieria en metall.

Gastronomia

- G1 HOTEL HERMITAGE RESORT & SPA By Jordi Grau.** Hermitage Roll's Tour 2026 del xef Jordi Grau, patates fregides cruixents amb pell fetes a casa i pastissos de formatge de San Sebastian.
- G2 BEÇ RESTAURANT.** Alta gastronomia. Melós de xai amb guarnició, linguini cacio e pepe i magret d'ànec a la brasa, vieira i branguera amb guarnició i tàrtar de truita del Pirineu amb guarnició.
- G3 LODGE PARK HOTEL.** Trio de mini broquetes, bikini ànec pekín, ànec pekín per emportar, menjar xinès i mochi.
- G4 BORDA DEL PI.** Cuina Borda andorrana. Croqueta de botifarra negra de Cal Jordi, hot dog de botifarra d'Andorra, mini burger de peus de porc.
- G5 FORA PIZZA.** Pizzes al forn de llenya.
- G6 AMBROSIA.** Xocolata i pastisseria artesanal amb degustació de bombons, algun d'ells fets especialment per la Serenalla.
- G7 DEMASIE.** Espirals de canyella i galetes.
- G8 DESTIL·LERIA FORA.** Ginebra artesanal d'Andorra. Terroir, clàssic i negroni.
- G9 VINE VINS I PLATETS.** Vins i tapes.
- G10 CERVESES ARTESANALS.** Cerveses, empanades.
- G11 CASA BERGÉ.** Fruits secs, aperitius, vins i vermut.
- G12 FAMILYGINS.** Còctels artesanals amb fruites.

- G13 RESTAURANT COURE.** Entrepans de l'Albert, de rostit de pollastre de pagés, de cua de bou, de caponata i de pastrami.
- G14 ODETTI I RAIMON BREVATGES** Aperitius, vins, vermut, embotits gurmet i pernil tallat a mà.
- G15 SENTRO'20.** Cuina Filipina-Asiàtica.
- G16 PATATA ARTESANA ANDINA.** Xips de patata i moniato, vermutet.

Foodtrucks

- F1 ERMESENDA.** Gofres, bikinis, smoothies.
- F2 DYLAN.** Menjar ràpid gurmet amb opcions sense gluten.
- F3 L'ESCENARI DE PIZZES.** Pizzes artesanals i ecològiques sense gluten. Empanades.
- F4 DJANGO.** Hamburgueses d'autor i choripan.
- F5 LOVE CREPS.** Creps salades i dolces.

Associacions

- S1 ARPA. Associació rescatista i protectora dels animals.** Productes artesanals i naturals. Bijuteria.
- S2 GosSOS.** Marxandatge solidari de l'entitat.

Tallers

- T1 ESPAI TALLERS ROTATIUS**



La Massana

16 – 19
de juliol

PRAT GRAN
La Massana



LA SERENALLA

— MARKET —

ÀGORA SOSTENIBLE

by  **FEDA**

Programa de
xerrades i debats



La Massana

www.lamassana.ad
www.visitlamassana.ad

   @visitlamassana
@laserenalla
@lamassana

SOM MIRALL

La vuitena edició del market d'estiu de la Massana ens convida a mirar-nos de front.

Sota el lema "**Som Mirall**", l'Àgora Sostenible es converteix en un espai de reflexió, empatia i descoberta, on cada xerrada, debat o taller actua com un reflex de qui som i de la societat que projectem.

Durant quatre dies, experts, divulgadors, creadors i professionals de diferents àmbits compartiran coneixement, experiències i noves mirades per entendre millor qui som, com ens relacionem i quin món reflectim.

Vuit trobades per inspirar-nos, qüestionar-nos i descobrir noves formes de veure la realitat, des d'una perspectiva més conscient.

Dijous 16 de juliol – 18.30 h

ÀGORA 1

TRENCAR EL MIRALL INVISIBLE

És real tot el que veiem?

Tallers experiencials per a tots els públics.

A càrrec de Carlos Moreno Borrallo (Andorra)

Professor de ciències a l'Àgora Andorra International School i col·laborador de la Universitat d'Andorra. Guardonat amb el prestigiós Global Teacher Award i apassionat divulgador de la ciència i la física quàntica.

• Taller del fred extrem (Nitrogen líquid)

Un viatge a -200 °C on els estats de la matèria es transformen i actuen com a mirall del canvi constant. Demostracions visuals sota zero que desafien les lleis físiques i reflecteixen una realitat que no sempre veiem.

• Taller d'energia (Electricitat)

Un laboratori interactiu per descobrir com els camps elèctrics invisibles condicionen el món que ens envolta. Experiments electrostàtics que erissen la pell i ens mostren que, igual que la llum, tot el que ens envolta es connecta.

Divendres 17 de juliol – 18.30 h

ÀGORA 2

EL MIRALL SOCIAL

Quina societat estem reflectint?

Xerrada i debat sobre el discurs públic i la responsabilitat col·lectiva. Una anàlisi crítica sobre com la societat és el reflex d'allò que acceptem, consumim i perpetuem.

MODERA

Judith Pallarés Cortés (Andorra)

Polítologa i Secretària General de l'Institut Andorrà de les Dones.

PARTICIPEN

Gloria Nina (Andorra)

Empresària i mentora en desenvolupament de negoci i marca personal. Creadora de Viviendo con Poder, un ecosistema de pòdcasts, recursos, formacions i esdeveniments.

Laura Encina (León)

Economista, empresària i conferenciant internacional. Fundadora de Mujer al Mando i autora de Tu vida, tus normas, tu cuenta bancaria.

Laia Ferré Marot (Andorra)

Periodista, professora de comunicació i activista social andorrana. Integrant activa d'Acció Feminista i col·laboradora en diversos mitjans del país.

Emma Benet Canal (Andorra)

Sommelier diplomada, emprenedora, llicenciada en dret i exagent de policia a Andorra i Londres.

Fundadora de Donesvi, treballa entre Andorra, Londres i el Penedès.

Dissabte 18 de juliol – 12.15 h

ÀGORA 3

AMISTAT: EL MIRALL ON ENS RECONeixEM

Debat sobre com es construeixen i ens defineixen les amistats, com evolucionen amb els canvis vitals, quins “acords invisibles” sostenen els vincles o com la cultura digital i els imaginaris col·lectius condicionen la nostra manera de relacionar-nos.

MODERA

Patty Bafino Iglesias (Andorra)

Pedagoga social i cap de Joventut del Comú d'Andorra la Vella.

PARTICIPEN

Hèctor Mas García (Andorra)

Gestor cultural i director del Festival UII Nu d'Andorra.

Haydée Vila Amigó (Andorra)

Periodista i corresponsable de la Llibreria La Trenca d'Andorra.

Uri Mas i Iris Parra (Tarragona)

Membres de Cel·la Cupido, un pòdcast sobre relacions dissidents.

Dissabte 18 de juliol – 18.15 h

ÀGORA 4

CIÈNCIA I CONSCIÈNCIA

La IA i els nous descobriments ens transformen?

Un repàs inspirador sobre com els darrers avenços científics impacten en la nostra percepció de la realitat i en els límits del coneixement humà.

MODERA

Carlos Moreno Borrallo (Andorra)

Professor de ciències a l'Àgora Andorra International School i col·laborador de la Universitat d'Andorra.

Divulgador de la ciència i la física quàntica.

PARTICIPEN

Sonia Fernández-Vidal (Andorra)

Investigadora, científica, divulgadora i escriptora.

Ignasi Ribas (Barcelona)

Astrofísic i investigador a l'Institut de Ciències de l'Espai (ICE) del CSIC i de l'Institut d'Estudis Espacials de Catalunya (IEEC).

Oriol Roche Morgó (Barcelona)

Físic mèdic i investigador postdoctoral a Londres. Especialitzat en tecnologies d'imatge biomèdica, centra el seu treball en el desenvolupament de mètodes de diagnòstic no invasius aplicats a la salut.

Dissabte 18 de juliol – 20.00 h

ÀGORA 5

PODCAST EN DIRECTE (FVCK & LLOC)

Buscant la meua ombra sobre l'asfalt

Programa d'humor, opinió i actualitat en format radiofònic conduït per joves. Una mirada fresca, descarada i sense filtres sobre la realitat actual.

Diumenge 19 de juliol – 12.15 h

ÀGORA 6

EL COS COM A MIRALL

L'escoltem o el corregim?

El cos entès com un termòmetre emocional, mental i social, més enllà de la salut física. Una reflexió sobre la relació que mantenim amb el nostre cos i la pròpia imatge.

MODERA

Jess Morillon Sanz (Andorra)

Terapeuta de medicina xinesa i co-directora de Planeta Verd.

PARTICIPEN

Dra. Àngels Codina Farràs (Andorra)

Metgessa, creadora de l'Ontomedicina i directora de l'Institut Ontomèdic Dra. Codina d'Andorra. Investigadora de la relació cos-ment-camp energètic i divulgadora de la salut integral en l'àmbit sanitari, educatiu i empresarial.

Dra. Daphné Athenea Nieto (Barcelona)

Doctora en medicina occidental i xinesa, acupuntora i divulgadora. Autora del llibre Fertilitat i medicina xinesa clàssica.

Suray Fernández Valenzuela (Andorra)

Instructora de ioga, terapeuta i fundadora de Kula Andorra. Especialitzada en ioga sensorial i moviment conscient.

Diumenge 19 de juliol – 16.15 h

ÀGORA 7

SOUND EXPERIENCE & MANTRAS

Una experiència sonora immersiva que combina la veu, els mantres, l'arpa i els bols de quars per crear un espai profund de calma i connexió interior.

ESPAI CONDUÏT PER

Elisa Mas

Músic, cantant i musicoterapeuta. Creadora de Yoga Music Experience i vocalista de Mountains of Music.

Ingrid Prat

Músic i professora de ioga. Integra l'arpa, la veu i una mirada corporal conscient, fruit de la seva trajectòria com a fisioterapeuta i terapeuta Gestalt.

Diumenge 19 de juliol – 19.45 h

ÀGORA 8

CLUB DE LECTURA

Una conversa compartida sobre com la literatura ens ajuda a comprendre qui som.

ESPAI CONDUÏT PER

Elena Aranda Martínez (Andorra)

Lectora, assessora literària i formadora.

PARTICIPEN

Inés Sánchez Domingo (Andorra)

Cap de la Biblioteca Pública del Govern.

Teresa Blanco Fidalgo (Andorra)

Cap de la Biblioteca Comunal d'Encamp.

Elisabeth Gil Torné (Andorra)

Coordinadora de la Biblioteca Comunal de Sant Julià de Lòria.

Enma Hernández Aguiar (Andorra)

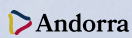
Cap de la Biblioteca Comunal d'Ordino.

ACTUACIÓ

Tuc de Neu, amb Francesca Guardiola i Guillem Perez (Andorra)



Participa:



Patrocina:



Col·laboren:



Media Partner:



Amb el suport:

