

GUÍA DE ACTIVIDADES

ES REAL
ES ECOLÓGICO
NADA QUE OCULTAR

6-8 marzo 2026

BioCultura
feira de ecoturismo bio
e produtos ecolóxicos

A CORUÑA - EXPOCoruña

Organizan



Colaboran





A paisaxe que sabe

Praia de Vilarube
VALDOVIÑO

Fervenza do Río Beelle
NEDA

Centro da Natureza de Chelo
COIRÓS

Encoro de Abegondo-Cecebre
ABEGONDO

Miradoiro do Monte Xalo
CULLEREDO

Muños de Costa da Égoa
CARRAL

Derrubando Muros con Pintura
CARBALLO

Ponte Maceira
NEGREIRA

Centro histórico de Noia
NOIA

PAN

turismodacoruna.gal

EL ECOTURISMO SE CONSOLIDA EN BIOCULTURA

Este año 2026 el sector del ecoturismo se consolida en BioCultura con la organización de actividades destinadas a profesionales. Es la principal novedad de una feria que aspira a ser el referente del maridaje entre el ecoturismo y la alimentación ecológica en nuestro país.

Son ya ocho ediciones de la feria y BioCultura regresa a A Coruña con la ilusión de reencontrarse con un público deseoso de conocer las novedades del consumo responsable. Galicia es una de las comunidades con mayor gasto en alimentos ecológicos de España y el éxito de asistencia de la feria, año tras año, viene a reforzar este dato.

Profesionalizando el sector del ecoturismo

La feria no solo pone en valor las oportunidades de turismo responsable que ofrece Galicia, sino que este año refuerza su dimensión profesional con un programa de actividades orientado a impulsar la colaboración entre proyectos del sector y touroperadores nacionales e internacionales. El jueves se celebrará un Fam Trip destinado a mostrar los principales atractivos de la provincia de A Coruña, con especial atención a su oferta gastronómica y a las visitas a explotaciones de producción ecológica, ejemplos del potencial del turismo sostenible en el territorio.

El viernes, dentro del marco de BioCultura, tendrá lugar un Workshop con encuentros breves entre iniciativas de ecoturismo y touroperadores, en el que participarán más de 50 empresas del sector del turismo sostenible. Este formato busca favorecer el intercambio de experiencias y la generación de alianzas estratégicas, consolidando la feria como un espacio de referencia para la profesionalización del ecoturismo y el desarrollo de modelos de negocio vinculados al turismo responsable.

Y quien no podía faltar a la cita es el fenómeno mundial e histórico que tendrá lugar en agosto de este año, el eclipse solar, del que a Coruña será uno de los espacios privilegiados para observarlo.

Diferentes actividades de la feria abordarán este fenómeno e, incluso, tendremos un pequeño adelanto en BioCultura con una observación solar guiada de la mano de Corvus maris, un espacio para la divulgación astronómica



Los productos ecológicos gallegos en el centro

Las empresas gallegas de alimentos ecológicos vuelven a ocupar un espacio central en la feria de la mano del organismo de control, el CRAEGA, que con el apoyo de la Xunta de Galicia organizan un espacio de exposición compartido y diversas actividades para degustar la calidad de sus productos. El showcooking ecogastrómico acogerá actividades y talleres para aprender y degustar la mejor forma de comer sano y sostenible

Una apuesta por el consumo responsable

BioCultura es una apuesta por el consumo responsable que, además acoge otras propuestas como la cosmética econatural, la moda sostenible y la casa sana. Y más de 120 actividades para todas las personas preocupadas por su bienestar y el de nuestro planeta. Un espacio de encuentro y comunidad para las personas que apostamos por un modelo de sociedad más justo y sostenible.



Concello da Coruña



A Coruña
CULTURA DE VIVIR

PRESENTACIÓN JORNADA FORMATIVA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO

**09'50h. Stand Reserva de Biosfera
Mariñas Coruñesas**

Javier Fernández Fernández.

Profesor de la Facultad de Turismo.
Universidade da Coruña (UDC)

Diego López Pedreira. Gestor de la
Reserva de Biosfera Mariñas
Coruñesas.

Montse Escutia. Presidenta
Asociación Vida Sana. Directora de
BioCultura.

Pilar López Cordal. Directora de
eventos de EXPOCoruña
Organiza: UNIVERSIDADE DA
CORUÑA- FACULTAD DE TURISMO

ECLIPSE HISTÓRICO EN A CORUÑA

**10'00h. Stand Reserva de Biosfera
Mariñas Coruñesas**

Diego López Pedreira. Gestor de la
Reserva de Biosfera Mariñas
Coruñesas.

José Romero Paradela. Monitor
Starlight y guía especializado en
astroturismo de la Reserva de la
Biosfera Mariñas Coruñesas.

Óscar Freire Gago. Monitor Starlight
(OF Experiencias), empresa
certificada en la Reserva de Biosfera
Mariñas Coruñesas
Organiza: UNIVERSIDADE DA
CORUÑA- FACULTAD DE TURISMO

MESA REDONDA: REPERCUSIÓN DEL ECLIPSE EN EL TURISMO.

**11'00h. Stand Reserva de Biosfera
Mariñas Coruñesas**

José Romero Paradela. Monitor
Starlight y guía especializado en
astroturismo de la Reserva de la
Biosfera Mariñas Coruñesas.

Jesús Sáenz-Diez Rosón. Director Noa
Boutique Hotel, alojamiento certificado
en la Reserva de Biosfera Mariñas
Coruñesas.

Lucas Lehmann Masia. Casa Grande
do Soxal, alojamiento certificado en la
Reserva de Biosfera Mariñas
Coruñesas.

María Begoña Martínez Crespo.
Bemar no Camiño, alojamiento
certificado en la Reserva de Biosfera
Mariñas Coruñesas.

Paula Patiño Varela. Acastrexa,
empresa certificada en la Reserva de
Biosfera Mariñas Coruñesas.
Organiza: UNIVERSIDADE DA
CORUÑA- FACULTAD DE TURISMO

JORNADA FORMATIVA INTRODUCCIÓN A LA COSMÉTICA ECONATURAL ESPECIALIZADA. PRINCIPIOS, PROPIEDADES Y USOS

11'15h. Showroom Ecoestética
Previa inscripción

JORNADA FORMATIVA INTRODUCCIÓN A LA COSMÉTICA ECONATURAL ESPECIALIZADA. NUTRICOSMÉTICOS: APORTE EXTRA A TU BELLEZA

12'15h. Showroom Ecoestética
Previa inscripción

DESAYUNO TALLER DE ALIMENTACIÓN Y COCINA SOSTENIBLE

11'30h. Showcooking

Marga Roldán Cobo. CEO de la Escuela Marga Roldán y coordinadora Showcooking BioCultura. **Montse Escutia.** Presidenta Asociación Vida Sana. Directora de BioCultura. Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA GALICIA

BENEFICIOS DIETA CON AOVE BIO

12'30h. Showcooking

Juan José Lorite Sampedro. Productor de aceite de oliva y apicultor ecológico, es naturalista y miembro de la Sociedad Española de Ornitología de la que es anillador experto de aves. Socio de la Sociedad Micológica Lactarius. www.campoantano.com

SENDAS ECOSTURÍSTICAS DE LA BIOSFERA.

12'30h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Juan José Blanco Ramos. Empresa de actividades certificada en la marca de Calidad de la Reserva de Biosfera (Galicia Eventos y Ocio-GEO).

Fernando Lombardía Fernández. Gerente Carboeira y Hotel Crisol de las Rías.

José Ángel Paz Quintana. 77

Turismo (empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas). Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA- FACULTAD DE TURISMO

FUNDACIÓN JUANA DE VEGA: SEMBRANDO EL FUTURO DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO DEL RURAL DE GALICIA

13'00h. Sala 1

Beatriz Suárez Sánchez. Directora del Área de Desarrollo Rural de la Fundación Juana de Vega www.juanadevega.org

JORNADA FORMATIVA INTRODUCCIÓN A LA COSMÉTICA ECONATURAL ESPECIALIZADA. PROTOCOLO FACIAL BÁSICO PARA CADA TIPO DE PIEL

13'15h. Showroom Ecoestética

Previa inscripción

DEGUSTACIÓN DE NOVEDADES DE BIOCOP PARA APERITIVOS, DESAYUNOS Y MERIENDAS

13'30h. Showcooking

Marga Roldán Cobo. CEO de la Escuela Marga Roldán y coordinadora Showcooking BioCultura www.biocop.es

JORNADA FORMATIVA INTRODUCCIÓN A LA COSMÉTICA ECONATURAL ESPECIALIZADA. LA PIEL Y LAS EMOCIONES: ¿POR QUÉ ALGUNOS TRATAMIENTOS COSMÉTICOS NO FUNCIONAN?

14'15h. Showroom Ecoestética

Previa inscripción

MOSTAZA ¿SALSA O MEDICINA?

14'30h. Showcooking

Sonia Hernández. Es responsable, creadora y propietaria de Mostazas Dame Un Muerto. www.dameunmuerto.com

@REDECOESTETICA

DESBLOQUEA TU ESTRÉS

EN 15 MINUTOS

tu masaje personalizado con
Cosmética Econatural y Aromaterapia

Masaje
Cranio Facial

VIERNES 6 DE MARZO · BIOcultura A CORUÑA
(de 16:30h a 20h)

15€

Reserva YA  ➔ 617 647 065

Organizan



XANCEDA: UN ECOSISTEMA EN UN VASITO DE YOGUR

15'00h. Sala 1

Sara Torreiro Rodríguez. Directora de Marketing de Casa Grande de Xanceda
www.casagrandexanceda.com

INCLUYE ALGAS SIN AGOBIOS EN TU MENÚ DIARIO

15'30h. Showcooking

Arian Lozano Marín.

www.portomuiños.com

APORTANDO LUZ Y AMOR A LA MUERTE

16'00h. Ágora

Marisa Casanueva Cabrero.

EMOCIONES Y ESTRÉS: CLAVES EN SALUD

16'00h. Sala 1

Estefanía Zardoya Cabo. Médica especialista en Medicina familiar y comunitaria vía MIR en 2006 en CHUAC. Miembro del GdT de salud y emociones de SEMFYC y de comunicación y salud de AGAMFEC. Divulgadora en medicina del estilo de vida y salud comunitaria.

CONSERVAS ECOLÓGICAS A LA GALLEGA. CATA NUESTROS INCREÍBLES PRODUCTOS

16'30h. Showcooking

www.terradebaronceli.com

DISFRUTA DE UNA EXPERIENCIA DIFERENTE. MASAJE CRÁNEO-FACIAL

16'30h a 20h. Showroom Ecoestética

Reservar en: 617 647 065. Coste 15€

DESCUBRIENDO UN MUNDO MICROSCÓPICO, MEDIANTE TÉCNICAS DE MICROSCOPIA DIGITAL

16'30h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Ana Prieto. La Madriguera de Pichi
 Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

CLAVES PARA UN HOGAR LIBRE DE TÓXICOS: LO QUE TU CASA ESCONDE

17'00h. Ágora

Amelia Gómez Briones. 20 años en el sector inmobiliario me enseñaron que la salud prima sobre la estética. Arquitecta y experta en salud geoambiental. Hoy diseña hogares libres de tóxicos y biocompatibles que sanan y nos reconectan con la naturaleza.

EL PODER SANADOR DE LA NATURALEZA: TALASOTERAPIA, LA RECETA AZUL

17'00h. Sala 1

Salvador Ramos Rey. Licenciado en Medicina y Cirugía, Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Máster en Dirección y Gestión Clínica. Director Médico del Centro de Talasoterapia TALASO ATLÁNTICO.

COCINA CON ESPECIAS PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN

17'30h. Showcooking

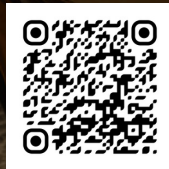
Ana Sánchez. Dietista integrativa especializada en educación alimentaria, Salud intestinal y microbiota. Chef de cocina saludable
www.herbdesdelmoli.bio

JORNADA FORMATIVA

Introducción a la COSMÉTICA ECONATURAL Especializada

DIRIGIDO A: estudiantes de Estética, profesionales de Centros de Estética, Spas y quienes quieran especializarse en COSMÉTICA ECONATURAL

JORNADA GRATUITA con tu ENTRADA A LA FERIA y previa inscripción a través de este QR



6 marzo en BioCultura A Coruña

11:15 PRINCIPIOS, PROPIEDADES Y USOS DE LOS INGREDIENTES EN COSMÉTICA ECOLÓGICA VS CONVENCIONAL: ÁCIDO HIALURÓNICO, VITAMINA C, Retinol (Bakuchiol), Omega 3,6,9,5, ácido ferúlico... Un taller teórico-práctico en el que se aprenderá la diferencia entre ellos, lo que aportan a nuestra piel, cómo beneficiarnos de sus propiedades y las precauciones de algunos de ellos (fotosensibilidad, irritaciones...), diferenciando los ingredientes de Cosmética Econatural vs la Convencional.

12:15 NUTRICOSMÉTICOS: APOORTE EXTRA A TU BELLEZA.

¿Qué son? ¿Qué nos aportan? ¿Cuándo utilizarlos? Marco legislativo. Cata de algunos Nutricosméticos básicos.

13:15 PROTOCOLO FACIAL BÁSICO PARA CADA TIPO DE PIEL. Aprende a identificar el tipo de piel y cómo realizar y personalizar un protocolo facial eficaz y seguro a través de la Cosmética Econatural y la Aromaterapia.

14:15 LA PIEL Y LAS EMOCIONES: ¿POR QUÉ ALGUNOS TRATAMIENTOS COSMÉTICOS NO FUNCIONAN?

Ya sabemos que “la piel habla lo que la boca calla”, que “el rostro es el reflejo del alma”... Los profesionales deben conocer lo que los clientes nos “están diciendo” sin decirlo, para personalizar sus biocuidados y adaptarnos a sus necesidades. ¿Cómo? Ayudándonos de la Psicoaromaterapia y personalizando nuestros cosméticos.

Organizan



CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO Y ENTREGA DE DIPLOMAS A LAS NUEVAS EMPRESAS CERTIFICADAS EN LA MARCA DE CALIDAD DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE MARIÑAS CORUÑESAS

17'30h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

MOVILIDAD SOSTENIBLE EN BICICLETA

18'00h Ágora

Juan Bello. Asociación para unha mobilidade responsable Mobi-liza, A Coruña.

DOCUMENTAL SOBRE MARIÑAS CORUÑESAS, COMO DESTINO ECOTURÍSTICO CERTIFICADO POR EL CLUB DE ECOTURISMO DE ESPAÑA

18'10h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

EL CUERPO SAGRADO: UNA PUERTA A LA MEDITACIÓN

18'30h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN

Segundo Rego. Comparte las enseñanzas del yoga tibetano y la meditación con toda la comunidad hispanohablante. A través de clases, talleres, retiros, formaciones y congresos, transmite una práctica profunda y accesible que une la sabiduría ancestral del Tíbet con una mirada contemporánea.

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

FRUTA ECOLÓGICA DESHIDRATADA: INNOVACIÓN, SABOR Y TÉCNICA

18'30h. Showcooking

Rosendo Luís Estévez Parada.

www.trasdezanatur.com

¿AHORRAMOS AGUA?: CHARLA, CATA Y TALLER INFANTIL SOBRE EL USO DE AGUA REGENERADA EN EL CULTIVO DEL LÚPULO

18'30h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

USC, Fundación Juana de Vega y Luteaga

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

NUTRICIÓN: SALUD Y SOSTENIBILIDAD

19'00h. Ágora

Dra. Caetana Varela-Hall. Médica Integrativa. Experta en medicinas naturales y tradicionales del mundo. directora de Casa SanAndo.

SOLIDARITY GARDENS: DEL HUERTO AL IMPACTO

19'15h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Fabián García. Fundación Pazo de Illobre - Condado de Taboada.

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

JORNADA FORMATIVA

SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO

Viernes 6 de marzo · EXPOCoruña

Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

PROGRAMA

09:50 - 10:00 Presentación de las Jornadas

Javier Fernández Fernández · Universidade da Coruña

Diego López Pedreira · Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Pilar López Cordal · ExpoCoruña

Montserrat Escutia · Asociación Vida Sana / BioCultura

10:00 – 11:00 Eclipse histórico en Mariñas Coruñesas

Diego López Pedreira · Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

José Romero Paradela · Monitor Starlight

Óscar Freire Gago · OF Experiencias

11:00 – 12:00 Mesa Redonda – Impacto del eclipse en el turismo

Modera: Diego López Pedreira

José Romero Paradela. Monitor Starlight.

Jesús Sáenz-Diez Rosón. Director Noa Boutique Hotel.

Lucas Lehmann Masía. Casa Grande do Soxal.

María Begoña Martínez Crespo. Bemar no Camiño.

Paula Patiño Varela. A Castrexá.

12:30 – 13:30 Sendas Ecoturísticas de la Biosfera

Juan José Blanco Ramos · GEO

Fernando Lombardía Fernández · Carboeira / Hotel Crisol de las Rías

José Ángel Paz Quintana · 77 Turismo

VIVIR EN UNA ECOALDEA: TE APUNTAS?

11'00h. Sala 1

Atzar Batlle i Torrents. Cofundador de la Ecoaldea Espiral. 67 años. Vive en la misma desde hace 14 años. Me defino como Anarquista Espiritual. La principal actividad en la ecoaldea es la creación de Espacios Mágicos. Interés: ayudar a que este sea un mundo mejor.

www.ecoaldeaespiral.com

INJERTADO EN MANZANOS AUTÓCTONOS DE GALICIA

11'00h. Stand Diputación Provincial de Lugo

Hortos do Rato. Adscrito al Departamento de Medio Ambiente de Diputación de Lugo.

Organiza: DIPUTACION DE LUGO
www.deputacionlugo.org

TALLER INFANTIL DE PINTACARAS CON PINTURAS ECOLÓGICAS

11h - 14h y 16h - 18h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO y BIOCULTURA

CLAVES PARA ELEGIR COSMÉTICA REALMENTE ECOLÓGICA

11'15h. Showroom Ecoestética

Montse Escutia. Presidenta Asociación Vida Sana. Directora de BioCultura
www.cosmeticabiovidasana.org

EL ECLIPSE SE ADELANTA EN BIOCULTURA

11'30h. Ágora

Viaje guiado al corazón del eclipse solar total de 2026 con Corvus Maris: descubre cómo ocurre, sus fases y cómo observarlo con seguridad.

DEL ASHRAM Y MONASTERIO A LA CIENCIA Y MEDICINA MODERNA

11'15h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN

Madhana Agulla. Es director del Centro Yoga Sananda en Vigo. Conocedor de las filosofías orientales, las modernas técnicas de crecimiento personal, psiconeuroinmunología y conexión mente-cuerpo, mantiene una estrecha relación con grandes maestros con quienes ha estudiado y a los que ha entrevistado, así como con afamados investigadores en el campo de la salud cuerpo-mente. Organiza: TIBET YOGA STUDIO

EL ECOMENSAJERO DIGITAL

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER



El magazine electrónico de la Asociación Vida Sana con las últimas noticias sobre alimentación ecológica, cosmética ecocertificada, textil orgánico, bioconstrucción, salud natural, ecoactivismo y todo lo que gira en torno al universo orgánico.

Llegamos a 50.000 suscriptores

www.vidasana.org

Actividades Infantiles

SÁBADO

11 - 14h Taller de Pintacaras
16 - 18h STAND MARIÑAS CORUÑESAS

11:30 Taller estampación de
flores comestibles*
ZONA RESTAURANTE

15:30 Taller cocina infantil*
SHOWCOOKING

16:15 Cuentos de la Reserva
STAND MARIÑAS CORUÑESAS

17:30 Taller semilleros creativos*
ZONA RESTAURANTE

18:00 Aprendemos a mirar lo
pequeño
STAND MARIÑAS CORUÑESAS

DOMINGO

11 - 14h Taller de Pintacaras
16 - 17h STAND MARIÑAS CORUÑESAS

11:30 Taller estampación de
flores comestibles*
ZONA RESTAURANTE

12:30 Espectáculo Máis Saaabor!
Hall - Entrada feria

16:15 Yoga infantil
STAND MARIÑAS CORUÑESAS

16:30 Taller cocina infantil*
SHOWCOOKING

17:15 Taller semilleros creativos*
ZONA RESTAURANTE

* Previa inscripción en stand Vida Sana

EXPERIENCIA GASTRONÓMICA. CATA DE AOVES ECOLÓGICOS SIBERIA EXTREMEÑA

11'30h. Showcooking

Ángela Cabanillas. Pertenezco a la cuarta generación de CR olivaresos 1898. Continuamos la pasión familiar por los productos naturales , haciendo de ello , una filosofía de vida. Catadora de aceites de oliva.
www.crolivaresos.com

EL MAR TAMBIÉN EDUCA: APRENDIENDO VALORES NAVEGANDO

11'30h. Stand Reserva de Biosfera

Mariñas Coruñesas

Ana Suero. Náutica Altavela.

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

TALLER ESTAMPACIÓN FLORES COMESTIBLES

11'30h. Zona restaurante

Asociación Agâra

Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA

Previa inscripción stand Vida Sana

PRUEBAS Y DEMOSTRACIONES CON LOS ACCESORIOS CUÁNTICOS

12'00h. Sala 2

Evangelina Alfaro Roca. Profesora de Shamballa, cambió el ser empresaria en el mundo del calzado a disfrutar la Vida contando al mundo que otra Realidad y Forma de Vivir es Posible. Ahora disfruta mucho más ayudando a los demás en todos los aspectos.

COMO USAR ACEITES ESENCIALES EN TU DÍA A DÍA

12'15h. Showroom Ecoestética

Yolanda Muñoz del Aguila.

Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética Coordinadora de RedEcoestética

www.aromaterapiabio.com

TALLER FAMILIAR CREATIVO CON PIGMENTOS NATURALES

12'15h. Stand Reserva de Biosfera

Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

ACEITES ESENCIALES PARA UNA VIDA SIN TÓXICOS

12'30h. Sala 1

Chus Paadín. Especialista en aromaterapia, cosmética y vida saludable.

Organiza: VITAL COACH

UN MISMO PRODUCTO, DOS FORMAS DE INTEGRARLO EN TU DÍA A DÍA

12'30h. Showcooking

Judith Jacinto Valderrama. fundadora de TATA, alimentos con historia. Una marca gallega de superalimentos
www.tataalimentos.es

CURIOSIDADES DEL MUNDO DE LOS HONGOS

12'30h. Stand Diputación Provincial de Lugo

Hortos do Rato. Adscrito al Departamento de Medio Ambiente de Diputación de Lugo.

Organiza: DIPUTACION DE LUGO
www.deputacionlugo.org



XUNTA
DE GALICIA

GALICIA CALIDADE



SHOWCOOKINGS ECOGASTRONÓMICOS CON PRODUCTOS ECOLÓGICOS GALLEGOS

VIERNES

11.30h Desayuno - taller de alimentación y cocina sostenible

15.30h Incluye algas sin agobio en tu menú diario con Porto Muiños

16.30h Conservas ecológicas a la gallega con Terra De Baranceli

18.30h Fruta ecológica deshidratada: innovación, sabor y técnica con Trasdeza Natur

SÁBADO

12.30h Un mismo producto, dos formas de integrarlo en tu día a día con Tata Alimentos

14.30h Setas ecológicas en tu mesa con Mar e Monte Setas

18.30h La belleza de cocinar lo invisible con A Castrexa y Os Biosbardos

DOMINGO

13.30h Pan de trigo caaveiro eco pechando círculos con Panadería Argibay

14.30h Abella meiga - apicultura ecológica en los ancares



TALLERES INFANTILES Y FAMILIARES

Con degustación de productos ecológicos gallegos CRAEGA

Talleres infantiles y familiares.
Sábado y domingo a las 11.30h y a las 17h en la Zona restaurante y a las 15.30h y 16.30h en el ShowCooking

Espectáculo cómico **Mais Saabor**
Domingo 8, 12.30h en el Hall de entrada de la feria

ENTRENAMIENTO CONSCIENTE, RECONECTA CON TU ESENCIA, DESCÚBRE TU PROPÓSITO

13'00h. Ágora

Chiara Marongiu. Licenciada en INEF y experta en Nutrición Deportiva y PNIc, con más de 20 años acompañando a personas en una transformación integral de la salud. Creadora de Holistic Health y de los eventos Reconnect, impulsando un estilo de vida anti inflamatorio, consciente, alineado con nuestra biología. Su misión es reconectar con una vida con propósito, transformando el movimiento en un ritual de cuidado y reconciliándonos con el placer de movernos como base biológica y emocional innegociable para la salud.

LOS CUERPOS DEL YOGA

13'00h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN

Mark Singleton. Erudito y practicante de yoga . Estudió yoga intensivamente en la India y se convirtió en profesor de yoga cualificado hasta que regresó a Inglaterra para estudiar Teología e investigar los orígenes del yoga postural moderno. Su tesis doctoral, que argumentaba que las formas de yoga basadas en la postura representan una ruptura radical con la tradición del hatha yoga, con objetivos diferentes y un énfasis sin precedentes en las asanas, se publicó posteriormente en el libro Yoga Body, de gran difusión. Organiza: TIBET YOGA STUDIO

SHOWCOOKING A CARGO DEL RESTAURANTE DA BIOSFERA (TERRA FOOD SOLUTIONS)

13'00h. Stand Reserva de Biosfera

Mariñas Coruñesas

Chef Santi Fernández.

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS
E TERRAS DO MANDEO

TALLER PRÁCTICO: SKINCARE NATURAL, RESULTADOS REALES

13'15h. Showroom Ecoestética

Yolanda Muñoz del Aguila.

Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética Coordinadora de RedEcoestética
www.soygreen.net

PRINCIPIOS DE METAFÍSICA Y MANIFESTACIÓN CUÁNTICA

13'30h. Sala 1

Pedro Vegazo. Consultor corporativo, coach ejecutivo y crecimiento personal
@VitalCoach.es

CUANDO LA PIEL HABLA DEL INTESTINO. CLAVES CLÍNICAS DEL EJE INTESTINO-PIEL

14'00h. Ágora

Alicia Alonso. Farmacéutica especializada en dermocosmética avanzada y formada en Psiconeuroinmunología, es una profesional comprometida con una visión científica e integrativa de la salud. Con experiencia en formación y acompañamiento a equipos de farmacia, destaca por su capacidad de traducir la evidencia en herramientas prácticas y aplicables.



ecoestética

belleza consciente

showroom

BioCultura · 6, 7 y 8 de marzo · EXPOCoruña

Viernes, 6

11:15 - 15:15h JORNADA FORMATIVA “Introducción a la cosmética econatural especializada”
(ver programación en la guía)

16:30 - 20:00h MASAJE CRÁNEO FACIAL
(previa reserva al 617 647 065)



Sábado, 7

11:15h BIOVIDASANA Claves para Elegir Cosmética Realmente Ecológica

12:15h HERBAROM Como usar Aceites Esenciales en tu día a día

13:15h SOY GREEN Taller práctico: SkinCare Natural, Resultados Reales

15h EL JARDÍN DE LAS LILAS Cata de Hidrolatos: Aroma, Piel y Sabor

16h POTINGUES VERDES Ven a Maquillarte! Belleza que Eleva el Ánimo

17h RINGANA Autocuidado Consciente y Oportunidad de Negocio

18h MESA REDONDA: Menopausia: Fisiología y herramientas Naturales de Acompañamiento
Con Fernando Aparicio y Yolanda M. del Aguila



Domingo, 8

11:15h HERBES DEL MOLI De la Planta a la Fórmula: Taller de Elaboración Cosmética

12:15h EL JARDÍN DE LAS LILAS Cata de Hidrolatos: Aroma, Piel y Sabor

13:15h RINGANA Autocuidado Consciente y Oportunidad de Negocio

15h POTINGUES VERDES Piel Joven sin Excesos: Alternativas al Skincare Viral

16h MESA REDONDA: Nutrición y Cosmética en el Proceso Oncológico: Ciencia y Experiencia
en primera persona con Mariana Aróstegui (Nutrición) y Nana Da Silva

Organizan



LAS ESPECIAS COMO ALIADAS DE LA FELICIDAD EN TU COCINA**13'30h. Showcooking**

Ana Sánchez. Dietista integrativa especializada en educación alimentaria, Salud intestinal y microbiota. Chef de cocina saludable
www.herbesdelmoli.bio

SETAS ECOLÓGICAS EN TU MESA**14'30h. Showcooking**

Sandra Viñas Diz. CEO fundadora de Mare Monte Premium Fungus
www.maremontesetas.com

AYURVEDA Y SALUD**14'45h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN**

Piero Piga. Terapeuta ayurvédico y especialista en masaje y alimentación ayurvédica, con más de 22 años de experiencia en terapias tradicionales y bienestar integral. Se formó en C.Y. Surya - Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda del Maestro Amadio Bianchi en Milán (2003) y ha perfeccionado su práctica en tratamientos ayurvédicos como shirodhara, pindasweda, basti, garshana y ubatana.

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

CATA DE HIDROLATOS: AROMA, PIEL Y SABOR**15'00h. Showroom Ecoestética**

Ana Gayoso. Cofundadora El jardín de las Lilas
www.eljardindelaslilas.com

INICIACIÓN A LA COCINA SOLAR**15'00h Ágora**

Juan Bello. Profesor de FP, utiliza las cocinas solares desde 1993 a nivel doméstico y como herramienta didáctica. Investigación, divulgación y formación internacional.

CONCIERTO PRESENTACIÓN: LA EDAD DEL SOL**15'00h. Sala 1****José Ángel Rodríguez Fernández.**

Músico, cantautor, cantante y sonoterapeuta. Su compromiso con la naturaleza y la sostenibilidad lo llevó a cofundar La Mallada, un espacio de ecoagroturismo donde se realizan retiros de yoga, sonido y más terapias holísticas.

www.cuencosarmonicos.com



el periódico verde

Contáctanos

Cristales que cuentan historias

 Sala 1, BioCultura

 Sábado 7 de marzo, 18:00h

Enrique Banet

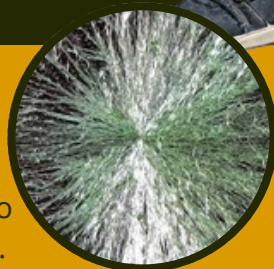
Especialista en Medicina Ayurveda y director de la Fundación Galicia Verde.

Aprenderemos a preparar y observar cristalizaciones sensibles (biocristalización con cloruro de cobre) para comparar la calidad/organización de alimentos y extractos mediante patrones de forma (radiaciones, ramificaciones, densidad, bordes, zonas vacías).

Haremos un protocolo reproducible:

extracto → mezcla con CuCl_2 → vertido en placa → control de condiciones (limpieza, concentración, temperatura/humedad) → registro (foto/escaneo) → lectura comparada con réplicas.

Aplicación práctica: comparar muestras (p. ej. semilla tradicional vs F1 vs transgénica o distintos manejos) y aprender a detectar errores típicos y criterios básicos de interpretación.



TALLER INFANTIL DE COCINA**15'30h. Showcooking****Marga Roldán Cobo.** Coordinadora.
Estudiantes CIPF Paseo das Pontes.Estudiantes de Hostelería que colaboran en el ShowCooking.
Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA**VEN A MAQUILLARTE! BELLEZA QUE ELEVA EL ÁNIMO****16'00h. Showroom Ecoestética****María José Durán Domínguez.**Fundadora de Potingues Verdes, ingeniera de profesión. Amante de la cosmética econatural, se formó para poder ayudar a otras personas a consumir cosmética de forma sana.
www.potinguesverdes.com**EL INTESTINO COMO FRONTERA: NUTRICIÓN Y AUTOINMUNIDAD EN EL SIGLO XXI****16'00h. Ágora****Fernando Aparicio.** Nutricionista, naturópata y psiconeuroinmunólogo especializado en salud hormonal femenina, con más de 20 años de experiencia en el acompañamiento de personas hacia un bienestar integral.**EGO SUPERIOR, EGO INFERIOR, CONVIERTE AL EGO EN ALIADO****16'00h. Sala 1****María del Pilar Novoa Salvador.**Fundadora de la Fundación Soysol, ONG que promueve holísticamente la salud de la Tierra y las personas. Licenciada en Económicas, posgrado en psicología. Practica la meditación desde hace más de 15 años. Escritora.
www.fundacionsoysol.org**LA DANZA DE LOS CICLOS.****CREAR, SOSTENER Y DESTRUIR****16'15h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN****Nerea B. Narayani.** Fisioterapeuta, directora y formadora de la Escuela de Yoga Om Shanti. Practicante constante y curiosa del yoga, combina su experiencia en fisioterapia con una profunda comprensión de la práctica, enfocándose en el yoga como herramienta para el bienestar diario
Organiza: TIBET YOGA STUDIO**"CUENTOS DE LA RESERVA"****16'15h. Stand Reserva de Biosfera****Mariñas Coruñesas****Ana Prieto.** La Madriguera de Pichi.
Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO**MERIENDAS ECOLÓGICAS SALUDABLES PARA TODO EL MUNDO****16'30h. Showcooking****Maja Sabljic.****Marga Roldán Cobo.** CEO de la Escuela Marga Roldán y coordinadora Showcooking BioCultura
www.mayaorganic.es**TERAPIA Y SENSIBILIDAD FORESTAL****16'30h. Stand Diputación Provincial de Lugo****Hortos do Rato.** Adscrito al Departamento de Medio Ambiente de Diputación de Lugo.
Organiza: DIPUTACION DE LUGO
www.deputacionlugo.org

DEPUTACIÓN DE LUGO

ACTIVIDADES EN NUESTRO STAND

7 marzo

- 11h INJERTADO EN MANZANOS AUTÓCTONOS DE GALICIA
- 12:30h CURIOSIDADES DEL MUNDO DE LOS HONGOS
- 16:30h TERAPIA Y SENSIBILIDAD FORESTAL
- 18h HAIKUS Y NATURALEZA

8 marzo

- 12h TALLER DE ILUSTRACIÓN CON FLORES Y HOJAS



CONSULTAR PROGRAMACIÓN COMPLETA Y OTROS TALLERES EN:
www.biocultura.org/acoruna/programacion-actividades



DEPUTACIÓN
DE LUGO



CASA SIN TÓXICOS**17'00h. Ágora**

Eva Liljeström. Licenciada en Ciencias Ambientales, creadora digital de Casa Sin Tóxicos y experta en estilo de vida low tox.

LA DIETA EMOCIONAL: PORQUE LOS MOMENTOS DULCES LOS HACEN LAS PERSONAS, NO EL AZÚCAR
17'00h. Sala 1

David Meléndez Morales. Licenciado en Biología y Doctor en Bioquímica y Biología Molecular. Cofundador del Instituto del Metabolismo Celular y Fundador de Citric Diet.
www.citricdiet.com

**ECSTATIC DANCE GALICIA: LA DISCOTECA DEL YO®
MEDITACIÓN ACTIVA**
17'00h. Sala 2

Diego Rodríguez Justo. Coach, formador y DJ facilitador. Creador de La Discoteca del Yo® y fundador de Ecstatic Dance Galicia, integra música, cuerpo y conciencia para generar experiencias de bienestar, presencia y conexión auténtica.

CENTROS DE DISTRIBUCIÓN AGROECOLÓGICOS: TRABAJO EN RED PARA PROMOVER EL TERRITORIO
17'00h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Pedro Lloret. Técnico de dinamización territorial de CERAI-GIASAT.
Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

AUTOCUIDADO CONSCIENTE Y OPORTUNIDAD DE NEGOCIO
17'00h. Showroom Ecoestética

Organiza: RINGANA

BATCH COOKING ECO: COCINA EN UNA HORA PARA TODA LA SEMANA
17'30h. Showcooking

Patricia Menéndez. Hace un par de años dejé mi trabajo para dedicarme a lo que realmente me gusta: divulgar una alimentación saludable y vegetal. Todas mis recetas han sido testeadas por mis mejores catadores y maestros... ¡mis dos hijos!
www.veritas.es

TALLER SEMILLEROS CREATIVOS**17'30h. Zona restaurante****Asociación Agâra.**

Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA
Prevía inscripción stand Vida Sana

KEKSEL TRULKHOR: PRÁCTICA TIBETANA PARA SUPERAR OBSTÁCULOS INTERNOS
18'00h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN**Javier Akerman (Sangye Dorje).**

Maestro de yoga tibetano, teólogo y fundador del Linaje Jamyang Yoga©, una síntesis integradora de los principales yogas tibetanos tradicionales. Durante nueve años recibió transmisión directa del Dharma de su maestro Tulku Tsering Nangmo y fue iniciado en el budismo Vajrayana en Katmandú en 2007 por Ludhing Kenchen Rinpoche (linaje Ngor/Sakya).
Organiza: TIBET YOGA STUDIO

EL ECLIPSE SE ADELANTA EN BIOCULTURA



BioCultura EXPOCoruña

Sábado 7 marzo

11:30h · Ágora

Viaje guiado al corazón del eclipse solar total de 2026 con Corvus Maris: descubre cómo ocurre, sus fases y cómo observarlo con seguridad.

Una cita histórica con el cielo que hará de Galicia un lugar privilegiado para el eclipse.

Domingo 8 marzo

12:30h · (punto de encuentro: Ágora)

Observación solar guiada con telescopios y gafas homologadas.

Actividades de astroturismo responsable, divulgativas y para todas las edades.



MENOPAUSIA: FISIOLÓGIA Y HERRAMIENTAS NATURALES DE ACOMPAÑAMIENTO

18'00h. Showroom Ecoestética

Fernando Aparicio. Nutricionista, naturópatas y psiconeuroinmunólogo especializado en salud hormonal femenina, con más de 20 años de experiencia en el acompañamiento de personas hacia un bienestar integral.

Yolanda Muñoz del Aguila.

Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética Coordinadora de RedEcoestética

CRISTALES QUE CUENTAN HISTORIAS

18'00h. Sala 1

Enrique Banet. Especialista en Medicina Ayurveda y director de la Fundación Galicia Verde.

Organiza: FUNDACIÓN GALICIA VERDE

DESCUBRE DE QUÉ TIENES HAMBRE

18'00h. Ágora

Ana Sánchez. Dietista integrativa especializada en educación alimentaria, Salud intestinal y microbiota. Chef de cocina saludable.

HAIKUS Y NATURALEZA

18'00h. Stand Diputación Provincial de Lugo

Hortos do Rato. Adscrito al Departamento de Medio Ambiente de Diputación de Lugo.

Organiza: DIPUTACION DE LUGO
www.deputacionlugo.org

TALLER INFANTIL: APRENDEMOS A MIRAR LO PEQUEÑO

18'00h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

LA BELLEZA DE COCINAR LO INVISIBLE

18'30h. Showcooking

Miguel Angel Roig Barber.

Fundador de Os Biosbardos, proyecto agroecológico basado en los principios de la permacultura. Apasionado de las nuevas tecnologías de impacto positivo.

Paula Patiño Varela. Acastrexa, empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

www.osbiosbardos.com

GEOMETRÍA SAGRADA PRÁCTICA

19'00h. Ágora

Gloria de Haro Durán. Graduada en Enfermería, Diplomada en Biogeometría, Máster en Psiquiatría Clínica, Postgraduada en terapias naturales y alternativas, Homeópata y Consteladora familiar. Creadora de SenseGeometry.

www.sensegeometry.com

TALLER SOBRE VINOS DE LA INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA DE BETANZOS

19'00h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Sumiller **Alejandro Paadín** y Adegas Beade, Adegas Lorenzo Bescansa, Adegas Bordel e Bodegas Rilo

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

quincemil gastrogalicia

Tu ventana a la **actualidad**
y a la **gastronomía** en
Galicia



¡Anúnciate en nuestro
medio y redes sociales!





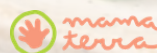
ShowCooking EcoGastronómico

VIERNES 6

- 11.30h DESAYUNO TALLER DE ALIMENTACIÓN Y COCINA SOSTENIBLE**
Montse Escutia y Marga Roldán
As. Vida Sana, CRAEGA y XUNTA DE GALICIA
- 12.30h BENEFICIOS DIETA CON AOVE BIO**
Juan José Lorite. **Pintarré**
- 13.30h DEGUSTACIÓN DE NOVEDADES BIOCOP PARA APERITIVOS, DESAYUNOS Y MERIENDAS**
Marga Roldán y Estudiantes CIFP Paseo Das Pontes. **Biocop**
- 14.30h MOSTAZA ¿SALSA O MEDICINA?**
Sonia Hernández. **Dame un Muerdo**
- 15.30h INCLUYE ALGAS SIN AGOBIOS EN TU MENÚ DIARIO**
Arian Lozano. **Porto-Muiños**
- 16.30h CONSERVAS ECOLÓGICAS A LA GALLEGA**
Juan A. Estévez. **Terra de Baronceli**
- 17.30h COCINA CON ESPECIAS PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN**
Ana Sánchez. **Herbes del Molí**
- 18.30h FRUTA ECOLÓGICA DESHIDRATADA: INNOVACIÓN, SABOR Y TÉCNICA**
Rosendo Luis Estévez. **Triscos Deshidratados**

SÁBADO 7

- 11.30h EXPERIENCIA GASTRONÓMICA. CATA DE AOVES SIBERIA EXTREMEÑA**
Ángela Cabanillas. **CR Olivareros**
- 12.30h UN MISMO PRODUCTO, DOS FORMAS DE INTEGRARLO EN TU DÍA A DÍA**
Judith Jacinto. **Tata Superalimentos**
- 13.30h LAS ESPECIAS COMO ALIADAS DE LA FELICIDAD EN TU COCINA**
Ana Sánchez. **Herbes del Molí**
- 14.30h SETAS ECOLÓGICAS EN TU MESA**
Sandra Viñas. **Mare Monte Setas**
- 15.30h TALLER INFANTIL DE COCINA**
Marga Roldán y Estudiantes CIFP Paseo Das Pontes
As. Vida Sana, CRAEGA y XUNTA DE GALICIA



SÁBADO 7

16.30h MERIENDAS ECOLÓGICAS SALUDABLES PARA TODO EL MUNDO

Maja Sabljic. **Maya Organic**

17.30h BATCH COOKING ECO: COCINA EN UNA HORA PARA TODA LA SEMANA

Patricia Menéndez. **Veritas**

18.30h LA BELLEZA DE COCINAR LO INVISIBLE

Miguel Angel Roig (**Os Biosbardos**) y Paula Patiño (**Acastrexa**)

DOMINGO 8

11.30h ECO-SABORES DE LA PROVINCIA DE OURENSE

Chef Gerson Iglesias. **Diputación Ourense**

12.30h EL PERFIL SENSORIAL DE LA NUEVA COSECHA 2026 - PRESENTACIÓN NUEVA MARCA

Vicente Rodríguez. **Aceites Vizcántar**

13.30h PAN DE TRIGO CAAVEIRO ECO PECHANDO CÍRCULOS

Claudio Rodríguez. **Panadería Argibay**

14.30h ABELLA MEIGA. APICULTURA ECOLÓGICA EN LOS ANCARES

Jara Varela. **Abella Meiga**

15.30h CAFÉ CON PRESENCIA

Pedro Porto. **As. Vida Sana**

16.30h TALLER INFANTIL DE COCINA

Marga Roldán y Estudiantes CIPP Paseo Das Pontes
As. Vida Sana, CRAEGA y XUNTA DE GALICIA



LAS ACTIVIDADES INFANTILES REQUIEREN INSCRIPCIÓN

Puedes apuntarte en el STAND N°1 AS. VIDA SANA

Organiza



Colaboran



TALLER DE PINTACARAS CON MAQUILLAJE ECOLÓGICO

11h - 14h y 16h - 17h. Stand

Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO/BIOCULTURA

¿POR QUÉ HABLAMOS HOY DE YOGA PARA LA MUJER? CUERPO, HISTORIA Y PRÁCTICA

11'15h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN

Elena Ferraris. Profesora de yoga con más de 25 años de experiencia y especialista en Yoga para la Mujer. Desde hace más de una década forma a profesoras y profesores en esta área y es autora del libro *Namaste. Yoga para la mujer en todas las etapas*. Su enseñanza integra cuerpo, sistema nervioso y conciencia desde un enfoque riguroso y accesible.

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

DE LA PLANTA A LA FÓRMULA: TALLER DE ELABORACIÓN COSMÉTICA

11'15h. Showroom Ecoestética Yolanda Muñoz del Aguila.

Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética.

www.herbesdelmoli.bio

TALLER ESTAMPACIÓN FLORES COMESTIBLES

11'30h. Zona restaurante

Asociación Agâra

Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA
Prevía inscripción stand Vida Sana

LISINA Y GLICINA EN ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS

11'30h. Sala 1

David Meléndez Morales.

Licenciado en Biología y Doctor en Bioquímica y Biología Molecular. Cofundador del Instituto del Metabolismo Celular y Fundador de Citric Diet.

www.citricdiet.com

LO QUE NADIE TE CUENTA DE LA SALUD

11'30h. Ágora

Antón Ruanova Fernández. Ex-deportista profesional, economista, MBA en gestión internacional de empresa e investigador de salud. Somos dos hermanos con un propósito claro común: dar solución a todas las personas que no se conforman y quieren mejorar.

Iago Ruanova Fernández.

Ingeniero técnico industrial especializado en electrónica e investigador de salud.

www.ruanovahealth.com

ECO-SABORES DE LA PROVINCIA DE OURENSE. MARIDAJE DE PRODUCTOS Y VINOS CON CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA

11'30h. ShowCooking

Gerson Iglesias. Presidente de "Cociña Ourense"

Organiza: INORDE

FESTIVAL YOGA NØRØESTE

A CORUÑA

VIERNES, 6

18:30 Segundo Rego "El Cuerpo Sagrado: Una puerta a la Meditación"

SÁBADO, 7

11:15 Madhana Agulla "Del Ashram y Monasterio a la Ciencia y Medicina Moderna"

13:00 Mark Singleton "Los Cuerpos del Yoga"

14:45 Piero Piga "Ayurveda y Salud"

16:15 Nerea B. Narayani "La danza de los ciclos. Crear , sostener y destruir"

18:00 Javier Akerman (Sangye Dorje) "Keksel Trulkhor: Práctica tibetana para superar obstáculos internos"

DOMINGO, 8

11:15 Elena Ferraris "¿Por qué hablamos hoy de Yoga para la Mujer?"

13:00 Savitri "Yoga Integral: Las ocho etapas de ejecución del asana"

16:00 Hari Kirtan Das "Kirtan: mantras para el alma"

BAÑOS DE BOSQUE EN LA RESERVA: RECONECTANDO CON LA NATURALEZA

12'00h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas
Silvia Cebeira. OF Experiences.
 Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

TALLER DE ILUSTRACIÓN CON FLORES Y HOJAS

12'00h Stand Diputación Provincial de Lugo
 Organiza: DIPUTACION DE LUGO
www.deputacionlugo.org

OBSERVACIÓN SOLAR

12'15h. Ágora Corvos Maris. Observación solar guiada con telescopios y gafas homologadas. Actividades de astroturismo responsable, divulgativas y para todas las edades.

CATA DE HIDROLATOS: AROMA, PIEL Y SABOR

12'15h. Showroom Ecoestética Ana Gayoso. Cofundadora El Jardín de las Lilas
www.eljardindelaslilas.com

EL RURAL COMO ENCLAVE DE BIENESTAR, SALUD Y SOSTENIBILIDAD

12'30h. Sala 1
Bea Lema. Directora de la Escuela Gallega de Bienestar. Promotora de Bienestar Integral.
www.escuelagallegadebienestar.es

ESPECTÁCULO MÁIS SAAABORI!

12'30h. Hall de entrada de la feria
 Producido por Culturactiva S. Coop. Galega y Félix Rodríguez.
 Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA

EL PERFIL SENSORIAL DE LA NUEVA COSECHA 2026 - PRESENTACIÓN NUEVA MARCA

12'30h. Showcooking
Vicente Rodríguez Estévez. Doctor en Veterinaria y Profesor Titular de Producción Animal de la Universidad de Córdoba. Es Director de la Cátedra de Ganadería Ecológica Ecovalia-Clemente Mata y coordinador del proyecto LIFE liveAdapt.
www.aceitesvizcántar.com

TUS BACTERIAS MARCAN CUÁNTA GRASA ACUMULAS

13'00h. Ágora
Mariana Arostegui. Nutricionista integral y Licenciada en Ciencias Biológicas. Te ayuda a potenciar tu salud desde el intestino y reforzar tu sistema inmune. Escritora del libro "Cuida tus bacterias prehistóricas".

SHOWCOOKING PAISAJE, PRODUCTO Y TERRITORIO

13'00h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas
Chefs Lolo Mosteiro y Paula Martínez. Restaurante A Artesa da Moza Crecha.
 Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

PASO
DESTINO
E SE CALIDADE FOSE UN LUGAR?
CAMIÑO

**GALICIA
CALIDADE**



XUNTA
DE GALICIA

Camiño de Santiago, Mondoñedo, Lugo

YOGA INTEGRAL: LAS OCHO ETAPAS DE EJECUCIÓN DEL ASANA

13'00h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN

Savitri- Sandra Docando. Formadora Profesores/as y Directora Centro de Yoga Mahashakti A Coruña.

AUTOCUIDADO CONSCIENTE Y OPORTUNIDAD DE NEGOCIO

13'15h. Showroom Ecoestética
Organiza: RINGANA

PAN DE TRIGO CAAVEIRO ECO PECHANDO CIRCULOS

13'30h. Showcooking
www.panaderiargibay.com

LA MICROCIRCULACIÓN: TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN MEDIANTE LA TERAPIA FÍSICO VASCULAR BEMER

13'30h. Sala 1
Silvia Sánchez Prieto. Master superior universitario estética reparadora postraumática, postquirúrgica y oncológica. Universidad Rey Juan Carlos y Asociación española de estética oncológica. Coach practitioner en PNL.

LA INFANCIA COMO NATURALEZA VIVA

14'00h. Ágora
Sara Riesco Gadea. Maestra de Educación Infantil, con formación en pedagogías activas, neuroeducación y acompañamiento respetuoso. La Madriguera, proyecto de Madre de Día en Madrid orientado al desarrollo integral de la primera infancia.

ABELLA MEIGA - APICULTURA ECOLÓGICA EN LOS ANCARES

14'30h. Showcooking
Jara Varela Losada. Apicultora que se define como continuadora de la tradición familiar. Es responsable de Abella Meiga, empresa de productos apícolas ecológicos ubicada en Lugo. www.abellameiga.com

AMODIÑO: LA MELODÍA DE LOS ELEMENTOS

14'30h. Sala 1
Zulia María Rodal Piñeiro. Voz femenina de AMODIÑO y cofundadora de Cuencos Armónicos, transforma cada nota en un viaje sonoro que conecta con el alma.
José Ángel Rodríguez Fernández. Músico, cantautor, cantante y sonoterapeuta. Su compromiso con la naturaleza y la sostenibilidad lo llevó a cofundar La Mallada, un espacio de ecoagroturismo donde se realizan retiros de yoga, sonido y más terapias holísticas. www.cuencosarmonicos.com

PIEL JOVEN SIN EXCESOS: ALTERNATIVAS AL SKINCARE VIRAL

15'00h. Showroom Ecoestética
María José Durán Domínguez. Fundadora de Potingues Verdes, ingeniera de profesión. Amante de la cosmética econatural, se formó en este tema para poder aportar y ayudar a otras personas a consumir cosmética de forma consciente encontrando productos sanos y efectivos. www.potinguesverdes.com

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA



90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



ECOPlus✓

Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional



El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmética natural)



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org

Con la garantía de Asociación Vida Sana
y Biocertificación S.L.



ASOCIACIÓN
VIDASANA



CAFÉ CON PRESENCIA**15'30h. Showcooking**

Pedro Porto. Divulgador en alimentación consciente, estoicismo práctico y hábitos que conectan cuerpo y mente. Comparto una forma de vivir más sencilla y presente.

INNOVACIÓN CON PROPÓSITO, DISEÑANDO EL FUTURO**15'45h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas****A Castrexa y Os Biosbardos.**

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

KIRTAN: MANTRAS PARA EL ALMA**16'00h. Festival de Yoga del Noroeste - FYN**

Hari Kirtan Das. Simplemente se sienta con el harmonium y empieza: los nombres, las melodías que llaman y responden. Desde joven la música fue su refugio, donde todo se aquietaba. Hace más de quince años comparte esto como una invitación: canta, baila, siente el poder del bhakti yoga.

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

ACCESORIOS CUÁNTICOS, ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DEBES PONER UNO EN TU VIDA?**16'00h. Sala 1**

Evangelina Alfaro Roca. Profesora de Shamballa, cambió el ser empresaria en el mundo del calzado a disfrutar la Vida contando al mundo que otra Realidad y Forma de Vivir es Posible. Ahora disfruta mucho más ayudando a los demás en todos los aspectos.

TALLER DE YOGA FAMILIAR PARA TODAS LAS EDADES Y CAPACIDADES**16'15h. Stand Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas Asociación Agâra.**

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO/BIOCULTURA

NUTRICIÓN Y COSMÉTICA EN EL PROCESO ONCOLÓGICO: CIENCIA Y EXPERIENCIA EN PRIMERA PERSONA**16'00h. Showroom Ecoestética**

Mariana Arostegui. Nutricionista integral y Licenciada en Ciencias Biológicas. Te ayuda a potenciar tu salud desde el intestino y reforzar tu sistema inmune. Escritora del libro Cuida tus bacterias prehistóricas.

Rosane Da Silva Dias. Química de formación y experta en ingredientes en cosmética ecológica. Socia de Potingues Verdes por suerte y amor. Mama, esposa, hija, hermana, amiga... Paciente oncológica y aprendiz del cáncer de mama.

TÉCNICAS CULINARIAS Y MATERIALES DE COCINA QUE NOS CUIDAN: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA**16'00h Ágora**

Silvia Méndez. Bióloga, PNI, especialista en alimentación y nutrición saludable, profesora y divulgadora.



Concello da Coruña



TURISMO
CORUÑA

A Coruña
CULTURA DE VIVIR



TALLER INFANTIL DE COCINA**16'30h. Showcooking****Marga Roldán Cobo.** Coordinadora.**Estudiantes CIPF Paseo das Pontes.**

Estudiantes de Hostelería que colaboran en el ShowCooking.

Organiza: ASOCIACION VIDA SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA

CHARLA NEUROFEEDBACK DINÁMICO**17'00h. Ágora****Marta Cela.** Entrena tu mente y conoce la mejor versión de ti mismo.www.centroflordelis.com**TALLER SEMILLEROS CREATIVOS****17'00h. Zona restaurante****Asociación Agâra**

Organiza: ASOCIACION VIDA

SANA/CRAEGA/XUNTA DE GALICIA

Prevía inscripción stand Vida Sana

EL DESCANSO COMO BASE DE LA SALUD**17'00h. Sala 1****Daniel Soriano Carreño.** Nutricionista con experiencia en el ámbito del deporte y la salud. Trabaja desde un enfoque de salud integral, abordando descanso, nutrición y hábitos conscientes como base del bienestar físico y mental.**LA REVOLUCIÓN DE LOS TARROS: TRANSFORMANDO LA PÉRDIDA DE VALOR****17'15h. Stand Reserva de Biosfera****Mariñas Coruñesas****A Castrexa y Os Biosbardos**

Organiza: MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO





Primeiro Destino de Ecoturismo de Galicia!

RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

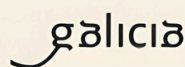
Gozar e coñecer esta terra de forma moi activa. Experiencias que maridan terra e auga, cultura e tradición, natureza e sostibilidade. Restaurantes, aloxamentos e produtores locais certificados pola nosa Reserva.

Descúbrea cos cinco sentidos.

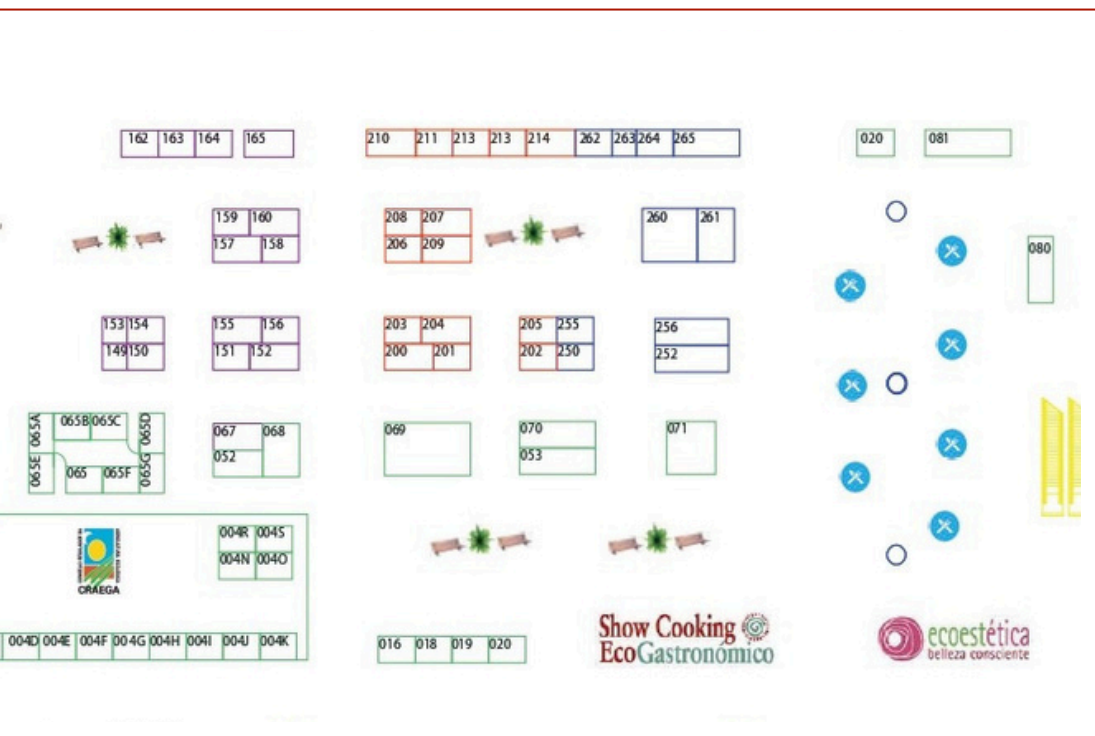


MÁIS
INFO

turismo.marinasbetanzos.gal







**ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
CERTIFICADA**

ECOTURISMO

**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS,
BIENESTAR Y SALUD**

**ECO ESTILO DE VIDA
Y CASA SANA**

**COSMÉTICA CERTIFICADA,
HIGIENE Y MODA SOSTENIBLE**



LISTADO DE EXPOSITORES

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA CERTIFICADA

ABELLA MEIGA - C.R.A.E.GA.	4F	LA FLOR DE LIMÓN	65A
ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA PINTARRÉ	62	LA TAHONA FOODTRUCK	80
ACEITES GOMEOLIVA	19	MARE MONTE PREMIUM FUNGUS - C.R.A.E.GA.	41
ACEITES VIZCANTAR DOP PRIEGO DE CÓRDOBA	16	MARUXAS DE NATA - C.R.A.E.GA	4G
ADEGAS CELME - C.R.A.E.GA.	4M	MAS.QUESEROS BIO	63
AMC	68	MAYA ORGANIC	53
ARTESA DA MOZA CRECHA	81	MEL CASA BENITO - C.R.A.E.GA	4J
ASOCIACIÓN VIDA SANA	1	MILHULLOA & MUUHLLOA - C.R.A.E.GA.	4Q
BARONCELI AGRICULTURA ORGANICA - C.R.A.E.GA.	4D	MORENAS Y VERDES - C.R.A.E.GA	4O
BRINES ORGANIC FRUITS	28	MOSTAZAS Y KETCHUP ECOLÓGICOS - DAME UN MUERDO	18
BUBELA PASTA&CERVEXA - C.R.A.E.GA.	4N	NUCES DE LA COLINA	65G
C.R.A.E.GA.	4	NUTXES ORGANIC	52
CAFÉS ARUBA	83	ODECA	65
CAMPOBIO LÁCTEOS ECOLÓGICOS	20	OLIFLIX ACEITE DE OLIVA ARTESANO	2
CASA GRANDE DE XANCEDA - C.R.A.E.GA.	4A	OVOS CORAZÓN DE GALICIA - C.R.A.E.GA.	4C
COCIÑA DO SOL	71	PANADERIA ARGIBAY PASTELERIA - C.R.A.E.GA.	4L
CR OLIVAREROS 1898 - SIBERIA EXTREMEÑA	38	PORTO-MUÍÑOS - C.R.A.E.GA.	4P
DAQUIS C.G. - C.R.A.E.GA.	4B	QUESOS BETARA	47
DISPRONAT	37	QUINOA COCINA VEGANA	82
ECOGALLETAS - C.R.A.E.GA	4S	SALSASÓN - EL ARÁNDANO ES SALUD	65E
ECOLÓGICOS DE CANTABRIA	65B	SANCHEZ DE ROJAS	70
EL CABALLITO: ANCHOA ARTESANA Y ECOLÓGICA	65C	SIDRA SOMARROZA	65F
FORESTACIONES LOS LLANOS	65D	SOUL K - KOMBUCHA	48
GALURIÑA EMPANADA Y PIZZA DE ALGAS - C.R.A.E.GA.	4K	TATA ALIMENTOS - C.R.A.E.GA.	4E
HERBAROM	67	THE BIO FACTORY - C.R.A.E.GA.	4R
HERBES DEL MOLÍ - ARTEMÍS BIO	69	TRASDEZA NATUR - C.R.A.E.GA.	4H

ECOTURISMO

A CASA DA TERRA - ESTIVALIA	101	FUNDACIÓN JUANA DE VEGA	106
ACASTREXA	113C	FUNDACIÓN STARLIGHT	111
ADAEGAS BORDEL	113H	GALICIA DESTINO SOSTIBLE	100
ADEGAS LORENZO BESCANSA	113I	GALLEGAS DE NATA	107E
AGETAN	108	GRANDE VALE DO CÓA	105
ALTAVELA NAUTICA	113A	HORATA DA LOUSA	106
AMODO TURISMO	106	HORTA DE SANCOVEIGA	114
ANAINAS SKIN PEACE	107B	INORDE	104
ANCARES TERRAS DE BURÓN	103	LA DESPENSA D LUJO	107D
AS VACAS DOS MEUS	106	LA MADRIGUERA DE PICHÍ	113B
AY CARMEN	106	LENATT	107C
BODEGAS BEADE	113J	LUTEGA - LUPULO GALLEGO	113E
BODEGAS RILO	113K	MARE MONTE	106
CAFÉS LÚA	107A	ONDA DO PEDRIDO	113F
CORVUS MARIS	112	OS BIOSBARDOS	113D
DEPUTACIÓN DA CORUÑA	107	PARQUE NACIONAL ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA	102
DEPUTACIÓN DE LUGO	114	RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS	113
ECOTUR - ECOAGROTURISMO	109	SACRAPASTAS	106
ESPAAO NATURE	110	TERRA FOOD SOLUTIONS	113G
		RUTAS GALICIA NORTE	106

COSMÉTICA CERTIFICADA, HIGIENE Y MODA SOSTENIBLE

AÑINO MERINA	157	GG GURE GALTZERDIA	155
ARTESAVE.PT	156	JABÓN ZORRO D'AVI	152
AYURVEDA LIFESTYLE SPAIN	150	NAÁY COSMÉTICA ECOLÓGICA	162
CALCETINES MESTIZAJE	160	PROMIS	154
ECO Y NATURAL	153	PROTECTOR SOLAR AMALGAMA SILVESTRE	149
ECOLÁ	164	RINGANA PARTNER	158
EL JARDÍN DE LAS LILAS	151	TICSILVER ARTESANÍA	159
		WWW.ESPONJAMARINA.COM	163
		ZACATUA	165

ECO ESTILO DE VIDA Y CASA SANA

ACCESORIOS CUÁNTICOS	213	GREENPEACE	205
CALCETINES TERAPÉUTICOS	209	HNOS. ORTA MADERA OLIVO Y BOJ	202
CLEANRAD SL	201	MINERALSZONE	204
CUENCOS ARMÓNICOS	200	NICE MOOD	214
ECOALDEA ESPIRAL - CABECEIRAS DE BASTO	208	PUREMIND "PEQUEÑOS HÁBITOS GRANDES CAMBIOS"	211
ECOCELTA	206	REAL GONG	212
ESTOW STUDIO LANZAROTE	207	RERAFT - GLOBOS AEROSTÁTICOS	203
		SANTUARIO VACALOURA	210

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS, BIENESTAR Y SALUD

BEMER	252	DORMIA NATURA	260
BIOW- MAS VIDA MEJOR VIDA	255	DYNAMICAL NEUROFEEDBACK® - NEUROPTIMAL	256
CITRIC DIET - REGENESAN	250	JOYAS DEL DHARMA	261
DISMAG MAGNESIO NATURAL	264	REGENERACIÓN CELULAR	262
		RUOANOVA HEALTH	265
		SENSEGEOMETRY	263



UNA APUESTA SEGURA
HACIA LOS ODS
ENTREVISTAS
Industry 4.0 Manager de gaititudes
Co-Directora General de STADLER

REPORTAJES:
Economía circular
Tratamientos de residuos en la construcción
Ecología y medio ambiente
La movilidad sostenible

REVISTA PROSOSTENIBLE

UNA VENTANA AL MUNDO DE LA SOSTENIBILIDAD



Revista
Prosostenible
@prosostenible



Prosostenible



Revista
Prosostenible



Prosostenible
@R_prosostenible

RUMOR
OUTONO
E SE CALIDADE FOSE UN LUGAR?
TESOURO

**GALICIA
CALIDADE**



**XUNTA
DE GALICIA**

Santa Cristina de Ribas de Sil, Ourense

LA REVISTA DEL SECTOR DE LA SALUD NATURAL



Visita nuestra
plataforma mi herbolario:
web, revista en papel,
hemeroteca de la revista
en formato digital,
newsletter y redes
sociales

SALUD,
DIETÉTICA,
TERAPIAS Y
ECOLOGÍA



SÍGUEMOS EN LAS REDES SOCIALES



Suscríbete a nuestro newsletter
gratuito escaneando éste código



Herbes
del
Mosi

40

KATTOERSNA
ARTEMIS
BIO

años juntos
cuidándote