



YOGA, MEDITACIÓN, AYURVEDA Y MÚSICA ASCENDENTE EN BIOCULTURA BCN

La próxima edición de BioCultura BCN 2025, del 29 de mayo al 1 de junio en La Farga de L'Hospitalet, tiene programadas más de 300 actividades. Entre ellas, hay una gran cantidad que tienen que ver con el yoga, la meditación, la cultura ayurvédica, las músicas relajantes y todo aquello que tiene que ver con India (también en el aspecto médico y/o culinario). A continuación, hacemos un repaso a esas actividades...

Yoga para un descanso reparador, yoga para niños, talleres ecogastronómicos para mostrar las virtudes médicas y nutricionales del ghee, descripción de los principios básicos del ayurveda y su forma de enfrentarse a la enfermedad y a la salud, músicas relajantes para sanar el alma, cuencos tibetanos, diagnóstico ayurvédico a través del pulso, etc. El yoga, la meditación, la medicina ayurvédica, la gastronomía "espiritual", la música sanadora... Son muchas las actividades que, hoy más que nunca (habida cuenta de los males que acechan a nuestra tan estresada sociedad), enmarcadas dentro de la programación de BioCultura BCN 2025, tienen que ver con el yoga e India.

YOGA PARA NIÑOS

Francesc Quílez, que es profesor de yoga y muchas cosas más, además de autor de "Tú eres tu inconsciente" (Mandala Ediciones), estará en BioCultura BCN 2025 para dirigir una sesión de "Yoga Kids" para niños en el marco del Festival Ecológico de la Infancia que se celebra dentro de BioCultura. Será el domingo 1 de junio por la mañana. Quílez señala: "BioCultura, para mí, es el evento más importante que se da actualmente a nivel europeo en lo que concierne a todos los temas que son el núcleo de la feria. En esta ocasión dirigiré una sesión de yoga para niños. Las personas y familias que vienen a las sesiones de yoga en la feria y a las charlas y cursos que se programan son personas abiertas, que entienden o intuyen que la realidad es diferente, que hay algo más que nos han escondido y que está ahí para descubrirlo. Son personas y familias con ganas de tomar la riendas de sus vidas y cambiar".

YOGA PARA UN DESCANSO PROFUNDO

Por otro lado, Vicenç Costa y Eva Carreras son profesores de yoga y terapeutas de terapia de polaridad con más de 20 años de experiencia. Ellos dirigirán una actividad de la feria, organizada por EcoMatalaser, dirigida a dar claves a los/as asistentes sobre el yoga enfocado a mejorar la calidad del sueño. El insomnio es un problema de salud importante ya que, en su forma crónica, se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de ansiedad y depresión, así como a problemas de hipertensión, diabetes, obesidad, con lo que eso supone para la salud y para la aparición de otras enfermedades. Pero, además, puede ser un síntoma de otra enfermedad. Por lo tanto es importante un correcto diagnóstico de este trastorno y es aconsejable, siempre que sea factible, intentar actuar sobre la causa y no sólo en

los síntomas, aseguran los expertos. La práctica del yoga puede resolver los problemas y síntomas asociados al insomnio y a otros problemas de la civilización, como el estrés continuado, la ansiedad, etc.

PRODUCTOS AYURVÉDICOS EN LA FERIA

Desde los principios de BioCultura, India siempre ha estado también muy presente en la feria desde un prisma más comercial. Son varias las empresas que exponen en BioCultura productos orgánicos procedentes de India y/o con la esencia ayurvédica en su ADN. Una de esas empresas es Indiaveda. Luna Salvo, al frente de la firma, señala: “Las infusiones ayurvédicas de Organic India son nuestro estandarte y por lo que somos más conocidos, ya que las infusiones son una de las líneas ayurvédicas que está teniendo más auge actualmente y son fácilmente visibles por sus colores en cualquier tienda que entres. Además se diferencian de todo el resto de infusiones del mercado por su ingrediente estrella, el Tulsi o Albahaca Sagrada de la India, con propiedades adaptógenas, que permite que cada infusión se transforme en medicina, además de tener un delicioso sabor”. Y sigue: “Pero junto con las infusiones distribuimos la línea de suplementos alimenticios de Organic India, donde encuentras reconocidas hierbas como Ashwagandha, Triphala, Shatavari, Amalaki y Brahmi, entre otras. Hierbas utilizadas desde hace miles de años por los sabios del ayurveda para apoyar el bienestar de todo el organismo, reforzando la inmunidad, mejorando la digestión, regulando las hormonas, desintoxicando el cuerpo, aliviando el estrés, aumentando la energía y vitalidad, entre sus muchos beneficios. También distribuimos Golden Ghee y su línea de productos ecológicos y artesanales como Golden Ghee (ghee de vaca) y MeGhee (ghee de cabra), junto con otras delicatessen ayurvédicas como SeGhee (ghee con sésamo) y MeGhee (ghee con cacao y avellanas). El ghee es llamado el ‘Oro del Ayurveda’: es una grasa considerada medicina que se obtiene de la cocción y purificación de la mantequilla, no contiene lactosa ni caseína, por lo que es ideal para personas con intolerancias, además de ser una excelente fuente de ácidos grasos como el butírico, láurico, palmítico y esteárico indispensables para el buen funcionamiento digestivo y la salud del cuerpo en general”. En el apartado de actividades, Luna Salvo estará en la feria junto a Agrima Awasthi para presentar al público los ejes alrededor de los cuales giran los principios ayurvédicos.

RITUALES DE BIENESTAR

El ghee es mucho más que un ingrediente culinario, como hemos visto. Considerado un superalimento en la tradición ayurvédica, es un poderoso aliado para la salud, el bienestar y la regeneración del organismo. Sandra Campos, experta en ghee y creadora del Ghee Caldes d’Estrac y autora de “El Gran Libro del Ghee Caldes d’Estrac”, junto con Arnaud Devanand Hos, terapeuta holístico especializado en ayurveda, con amplia trayectoria en nutrición integrativa y terapias naturales, nos guiarán en una charla en BioCultura sobre los múltiples usos de este “oro líquido”. “Juntos exploraremos el papel del ghee en la nutrición, su impacto en la digestión y la microbiota intestinal, así como sus aplicaciones terapéuticas dentro del ayurveda, desde masajes hasta tratamientos para el equilibrio emocional. Además, descubriremos cómo el ghee puede utilizarse en rituales de bienestar, convirtiéndose en una herramienta clave para una vida más saludable y consciente”, señalan los ponentes. Se tratará, según los conferenciantes, de “un encuentro participativo donde el público será parte fundamental de la conversación. ¡Ven con tus preguntas y experiencias para descubrir todo lo que el ghee puede hacer por ti!”, señalan al unísono Sandra y Arnaud.

TOMA NOTA

BIOCULTURA BCN 2025

JUEVES, 29 MAYO

DORMIR BIEN EN TIEMPOS DE ESTRÉS: TÉCNICAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS

12’00h. Sala 5

Vicenç Costa y Eva Carreras. Profesores de yoga y terapeutas de terapia de polaridad con más de 20 años de experiencia.

Organiza: ECOMATALASER. www.ecomatalasser.cat

VIERNES, 30 MAYO

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AYURVEDA PARA LA SANACIÓN

11'00h. Sala 1

Agrima Awasthi. Médica ayurvédica con amplia trayectoria en India y Europa. Forma parte del equipo médico de Maharishi Ayurvedic Health Center y además de consultas personalizadas, realiza conferencias en distintos países del mundo,

Luna Salvo. Co-fundadora de Indiaveda, formada en Ayurveda y Yoga en India, con más de 12 años de experiencia ayudando a las personas y difundiendo el conocimiento ayurvédico en España.

Organiza: INDIAVEDA S.L. www.indiaveda.com

BAÑO DE SONIDOS, MÚSICA PARA EL ALMA

Viernes, 30 mayo. 13'00h. Auditorio

Taller de banco de sonido, con cuencos tibetanos y campanas y muchos otros cacharros musicales. Proporciona un profundo bienestar y una relajación intensa. Por Sébastien Magniny, acupuntor y sonoterapeuta en Barcelona.

Fundador de TERRAPIA. www.terrapia.bio

PRESENTACION GHEELove

Viernes, 30 mayo. 14'00h. Sala 6

Francisca Cazorla. Química con 15 años en cosmética. Mi piel sensible me llevó a descubrir el ghee a través del ayurveda. Así nació Gheelove: un bálsamo natural y sostenible que simplifica el cuidado de la piel y realmente funciona.

Anastasiya Kostenko. Ucraniana afincada en España desde hace 12 años, es la otra fundadora de Gheelove. Con experiencia en cosmética de lujo y pasión por el yoga y el ayurveda, compartimos la visión de una cosmética natural, eficaz y consciente.

Organiza: GHEELove SL www.gheelove.com

SESIÓN DE ARMONIZACIÓN SONORA CON CUENCOS DE CUARZO

Viernes, 30 mayo. 14'00h. Sala 5

Mariano Monzón. Asesor y Coach Nutricional, titulado en Nutrición y Dietética Deportiva, con especialización en Kinesiología Bioquímica. Es creador del programa "Renacer en 42 días" y cofundador de Eco Ayuno y Urban Detox Reset. Miembro de la Red global @biofrecuencias.

Vero Willemborg. Periodista y comunicadora biocéntrica. Terapeuta holística especializada en Salud natural, Integración Humana y Tecnologías cuánticas. Productora integral de Eventos Wellness. Creadora del Ecosistema @biofrecuencias.

Organiza: BIOFRECUENCIAS (STAND 3232) www.ecosistemabiofrecuencias.com

LOS SECRETOS DE LA MAGIA DE LOS CUENCOS TIBETANOS ANTIGUOS

Viernes, 30 mayo. 16'00h. Auditorio

Joan Patsini. Músico, multi-percusionista, especializado en música étnica, clásica y moderna, orfebre y luthier, restaurador de instrumentos de percusión de metal (cuencos tibetanos y gongs), Jacomina Kistemaker. Psicóloga, Terapeuta Sonoterapia Pionera España Formaciones y terapias Cuencos Tibetanos Voz desde '95. Da Formaciones Masterclasses Cuencos Tibet., Gongs, Monocordes, Voz Cristalina. Creadora Centro Punta de Couso
Organiza: JACOMINA KISTEMAKER www.jacominasounds.com / www.jacominakistemaker.com

LOS BENEFICIOS DEL GHEE CALDES D'ESTRAC: SECRETOS AYURVÉDICOS PARA UNA VIDA DE SALUD Y EQUILIBRIO

Viernes, 30 mayo. 19'00h. Sala 6

Sandra Campos. Productora ecológica del Ghee Caldes d'Estrac. Es meditadora, practicante del ayurveda y maestra reiki.

Arnaud Devanand. Terapeuta holístico, especializado en Ayurveda, con amplia trayectoria en nutrición integrativa y terapias naturales.

Organiza: GHEE CALDES D'ESTRAC www.espaidelsilenci.com

SÁBADO, 31 MAYO

AYURVEDA: ¿CÓMO FUNCIONA EL DIAGNÓSTICO DEL PULSO?

Sábado, 31 mayo. 10'15h. Sala 1

Agrima Awasthi. Médica ayurvédica con amplia trayectoria en India y Europa. Forma parte del equipo médico de Maharishi Ayurvedic Health Center.

Luna Salvo. Co-fundadora de Indiaveda, formada en Ayurveda y Yoga en India.

Organiza: INDIAVEDA S.L. www.indiaveda.com

EL PAPEL DE LA CONCIENCIA CORPORAL EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

Sábado, 31 mayo. 15'00h. Sala 6

Nuria Martinez. Terapeuta especialista en Conciencia corporal y facilitadora de sesiones de Yoga sensible al Trauma. Se dedica a investigar y estudiar la relación mente-cuerpo, promoviendo el trabajo psico-corporal.

"FLOWING HARMONY", CONCIERTO-MEDITACIÓN POR LA PAZ

Sábado, 31 mayo. 17'30h. Auditorio

Jacomina Kistemaker: Psicóloga, Terap. Sonoterapia, Pionera España Formaciones, terapias, Conciertos Cuencos Tibetanos, Voz desde '95. Da Form., Masterclasses Cuencos Tib., Gongs, Monocordes, Voz Cristalina. Creadora Centro Punta de Couso.,

Joan Patsini Jacomina Sounds: Músico, multi-percusionista, especial música étnica, clásica y moderna, orfebre y luthier, restaurador instrumentos de percusión de metal (cuencos tibetanos y gongs) e ingeniero de sonido en acústica aplicada

Organiza: JACOMINA KISTEMAKER. www.jacominakistemaker.com y. www.puntadecouso.com

DOMINGO, 1 JUNIO

TALLER "SANARTE CON LA VOZ CRISTALINA" + MINI-CONCIERTO

Domingo, 1 junio. 11'30h. Sala 10

Jacomina Kistemaker. Psicóloga Terapeuta Sonoterapia Pionera España Formaciones-Terapias-Conciertos Cuencos Tibetanos Voz desde '95 Da Formaciones Masterclasses Cuencos Tibet., Gongs Monocordes Voz Cristalina. Creadora Centro Punta de Couso,

Organiza: JACOMINA KISTEMAKER. www.jacominakistemaker.com

YOGA KIDS

Domingo, 1 junio 12'00h. MamaTerra

Francesc Quilez. 20 años impartiendo clases y talleres de Hatha Yoga y Taichi. Profesor docente de Enric Corbera Institute.

Organiza: ESPAI GANESHA

"UN MUNDO PARA EXPLORAR" CHARLA HANDPANS + MINI-CONCIERTO

Domingo, 1 junio. 12'30h. Sala 10

Joan Patsini Jacomina Sounds: Músico, multi-percusionista, especial música étnica, clásica y moderna, orfebre y luthier, restaurador instrumentos percusión de metal, ingeniero de sonido.

Jacomina Kistemaker. Psicóloga Terapeuta Sonoterapia Pionera España Formaciones, terapias Conciertos Cuencos Tibetanos Voz. Da Form., Masterclasses Cuencos Tibet., Gongs, Monocordes, Voz Cristalina. Creadora Centro Punta de Couso

Organiza: JACOMINA KISTEMAKER. www.jacominasounds.com

QUÉ NOS DICEN NUESTROS SÍNTOMAS Y CÓMO INTERPRETARLOS

Domingo, 1 junio. 13'30h. Sala 7

Francesc Quilez. 20 años impartiendo clases y talleres de Hatha Yoga y Taichi. Profesor docente de Enric Corbera Institute.

Organiza: ESPAI GANESHA. www.espai-ganesha.com