

# BioCultura

EXPOCoruña | 1-3 marzo 2024



## GUÍA DE LA FERIA

Listado de actividades

Plano + expositores

Actualidad del sector

Organizan



ASOCIACIÓN VIDASANA



biocultura.org  
@biocultura

Con la colaboración de:



quincemil treintayseis



## A Deputación da Coruña pon en marcha a iniciativa «A provincia que sabe» coa finalidade de identificar a excelencia dos produtos agroalimentarios e da gastronomía da provincia.

«A provincia que sabe» nace, por tanto, como un distintivo específico dos produtos agroalimentarios, empresas de transformación, distribuidoras e establecementos hostaleiros e de restauración, que desenvolven a súa actividade baixo parámetros de sustentabilidade e calidade.

«A provincia que sabe» serve, ademais, para que turistas que buscan a autenticidade nos lugares que visitan, consumidores que priorizan a calidade e o compromiso co territorio, e a propia comunidade local, contén cun único recurso que unifique os seus criterios.

# BIENVENIDOS/AS A BIOCULTURA CORUÑA 2024

## La feria que propone un futuro no distópico

**C**on el lema “Tienes Hambre de Sitopía. Ven a descubrirlo” Regresa a EXPOCoruña una nueva edición de BioCultura.

Centrada en el ecoturismo y los productos ecológicos; y acompañada de cosmética eco-natural, moda sostenible, y hábitos de vida saludables y resilientes.

Porque desde la Asociación Vida Sana, organizadora de BioCultura, llevamos 40 años alertando de cuáles iban a ser los grandes problemas de la Humanidad para el S. XXI. Y todos los pronósticos, desgraciadamente, se han ido cumpliendo. Uno a uno. Pero todavía estamos a tiempo de actuar para que los escenarios futuros sean lo menos distópicos posibles.

Y llegamos con un poco de todo. Por un lado, con muchas actividades cargadas de información independiente. Porque la información es poder. Sobre todo en este momento. Para aprender a defenderse en un mundo cada vez más contaminado es preciso estar bien informado. Pero traemos algo más que información; participan también muchas empresas y proyectos interesantes. Todos ellos están llevando a cabo una apuesta valiente y profunda por la ecología verdadera. En BioCultura no hay “greenwashing”. Todo es ecológico de verdad. Con certificación. No nos podemos permitir, a estas alturas, nada que no sea ecológico y genuino.

La Naturaleza nos está llamando. La Tierra nos está enviando mensajes bien claros y bien precisos. Es nuestro deber como ciudadanos responsables tomar la iniciativa en la apuesta por la restauración del orden natural. Siempre, claro, en la medida de nuestras posibilidades. No podemos tirar la toalla antes de que empiece la batalla por un futuro digno para las generaciones venideras..



**Angeles Parra**

Directora de BioCultura y Presidenta de Asociación Vida Sana



X @DACTurismo  
f Turismo da Deputación da Coruña  
i Dacturismo  
turismo.dacoruna.gal



## JORNADA TÉCNICA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO. RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. 'CAMINANDO HACIA LA NEUTRALIDAD EN CARBONO'

09'30h. Stand 120

**Diego López.** Gerente del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA. RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. BIOCULTURA. DEPUTACIÓN DA CORUÑA y DEPUTACIÓN DE LUGO

## JORNADA TÉCNICA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO. SOY ECOTURISTA- CLUB DE ECOTURISMO EN ESPAÑA, POTENCIADORES DE LA SOSTENIBILIDAD. NOVEDADES

10'00h. Stand 120

**Amanda Guzmán.** Gerente del Club de Ecoturismo en España- Soy Ecoturista.

Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA. RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. BIOCULTURA. DEPUTACIÓN DA CORUÑA y DEPUTACIÓN DE LUGO

## LAS RESERVAS DE LA BIOSFERA COMO OPORTUNIDAD PARA EL EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE

10'30h. Ágora Deputación da Coruña

**Luis Fernández Freija,** Deputación de Lugo

Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA. RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. BIOCULTURA. DEPUTACIÓN DA CORUÑA Y DEPUTACIÓN DE LUGO



## ¿CÓMO ADOPTAR UNA DIETA SANA Y SOSTENIBLE PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO? COMPARTIENDO PROPUESTAS Y DIFICULTADES

11'00h. Showcooking

Desayuno participativo con ingredientes de temporada y locales. Aso. Vida Sana

Organiza: SEAE SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

www.agroecologia.net



## PRINCIPIOS, PROPIEDADES Y USOS DE LOS PRINCIPALES INGREDIENTES EN COSMÉTICA: ACEITES VEGETALES, ACEITES ESENCIALES, HIDROLATOS, FITOEXTRACTOS...

11'15h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética Coordinadora de RedEcoestética

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

## JORNADA TÉCNICA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO. MESA REDONDA: TRIPLE CERTIFICACIÓN EN LA RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS, PRIMER DESTINO DE ECOTURISMO CERTIFICADO DE GALICIA

12'00h. Stand 120

**Modera: Diego López.** Gerente del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Intervienen:

•**Paula Patiño.** Acastrexa (empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas a nivel agroalimentario y turístico).

•**Alain Lago.** "Casa Grande do Soxal" (Alojamiento de la Biosfera).

•**Fernando Lombardia.** Restaurante A Carboeira y Hotel Crisol de las Rías (Restaurante y Alojamiento de la Biosfera).

•**Juan J. Blanco.** Galicia Eventos y Ocio (empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas).

•**Eduardo Galindo.** Onda do Pedrido (empresa de actividades certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas).

•**Paula Martínez.** "A Artesa da Moza Crecha" (Restaurante de la Biosfera).

Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA. RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. BIOCULTURA. DEPUTACIÓN DA CORUÑA y DEPUTACIÓN DE LUGO

# DEPUTACIÓN DE LUGO

## ACTIVIDADES NO STAND DA DEPUTACIÓN DE LUGO nº 118

1 marzo

11:00 a 19:00

Sen mais Leite

Expoñer e distribuír os seus produtos ecolóxicos.

17:00 a 17:30

Proxecto Montaña de Lugo ciclista. Montañas de Libertad

Realízase unha presentación deste proxecto, quedando exposto no stand información sobre o proxecto e a imaxe do mesmo.

2 marzo

12:30 a 14:00

Demostración da tasca do liño

Realízase unha demostración do traballo tradicional co liño aberta ao público que se achegue á Feira.

11:00 a 19:00

Horta de Sancoveiga

Produtora da horta de Sancoveiga para exposición e venda de produtos podendo aproveitar para introducir os campos de emprendemento.sostible

19:00 a 20:00

Presentación Life in Common Land e Proxecto Ruraltxa

Realízase unha presentación dos proxectos no espazo de presentacións do stand quedando durante todo o día a exposición do Life e tamén material do mesmo.

11:30 a 12:00

Presentación Proxecto Hortos urbanos

Realízase unha presentación dos proxectos no espazo de presentacións do stand quedando durante todo o día a exposición do Life e tamén material do mesmo.

11:00 a 11:30

Proxecto Piornedo QR

Presentación deste proxecto turístico da Reserva de Os Ancares Lucenses.

3 marzo

11:00 a 14:30

Demostración de cestería

Demostración en vivo de cestería tradicional.

17:00 a 17:30

Presentación do proxecto de custodia do territorio

Presentación ao público dos proxectos de custodia de territorio que se desenvolven nas propiedades da Deputación Provincial de Lugo.



### PROTOKOLO FACIAL BÁSICO: APLICACIÓN Y ELABORACIÓN PERSONALIZADA IN SITU DE UNA EXFOLIANTE Y DE UN SERUM

12'15h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga, experta en Biocosmética Coordinadora de RedEcoestética

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

### JORNADA TÉCNICA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO. LA GRANJA ECOLÓGICA DE MESÍA- CASA GRANDE DE XANCEDA

13'00h. Ágora Deputación da Coruña

**Sara Torreiro.** Directora de Marketing de Casa Grande de Xanceda

Organiza: UNIVERSIDADE DA CORUÑA. RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS. BIOCULTURA. DEPUTACIÓN DA CORUÑA y DEPUTACIÓN DE LUGO

### DEGUSTACIÓN ACEITES DE OLIVA VIRGEN EXTRA BIO Y PRODUCTOS PINTARRÉ

13'00h. Sala 1

**Juan J. Lorite.** 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.

Organiza: MANUELA LÓPEZ GUTIÉRREZ  
www.campoantano.com

### INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DEGUSTACIÓN DE CONSERVAS

13'00h. Showcooking

Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada

**Lucía Calvo Marrozos.** Tradicionalmente vinculada al campo rural gallego

Organiza: LA DESPENZA D'LUJO  
www.ladispensadelujo.es

### MASAJE CRANEO-FACIAL Y LAS BEAUTY TOOLS

13'15h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Experta en Biocosmética, coordinadora de RedEcoestética

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

### LA PIEL Y LA EMOCIONES: ¿POR QUÉ ALGUNOS TRATAMIENTOS COSMÉTICOS NO FUNCIONAN?

14'15h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Experta en Biocosmética, coordinadora de RedEcoestética

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

### RECETA DE ACASTREXA "SNACKS CHISPEANTES"

14'30h. Showcooking

**Paula Patiño.** Receta de Alrescha "Snacks chispeantes" Regalos exclusivos presentación empresas sostenibles,

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

Organiza: ACASTREXA  
www.acastrex.com

### EL APASIONANTE MUNDO DE LAS ESPECIAS. CATA DE RECETAS ESPECIALES

15:00h. Sala 1

El mundo de las especias es apasionante. Te invitamos a catar recetas hechas con las especias de Herbes del Molí, acompañadas de infusiones y explicación de cómo incorporar especias en tus platos del día a día.

**Marga Roldán Cobo:** CEO de la Escuela Marga Roldán y coordinadora Showcooking BioCultura.

Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
www.herbesdelmoli.bio

# JORNADA DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA Y ECOTURISMO

Viernes, 1 marzo · Ágora y Mariñas Coruñesas · BioCultura-EXPOCoruña

## PROGRAMA

**9:30-10:00h. Stand 120.** Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. "Caminando hacia la neutralidad en carbono". **Diego López Pedreira.** Gerente del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

**10:00-10:30h. Stand 120.** Soy Ecoturista. Club de Ecoturismo en España, potenciadores de la sostenibilidad. Novedades. **Amanda Guzmán Villar.** Gerente del Club Soy Ecoturista.

**10:30-11:00h. Agora.** Las Reservas de la Biosfera como oportunidad para el emprendimiento sostenible. **Luis Fernández Freija,** Deputación de Lugo

**12:00-13:00h. Stand 120.** Mesa Redonda: Triple certificación en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, primer Destino de Ecoturismo certificado de Galicia.

MODERA: **Diego López Pedreira.** Gerente del Plan de Sostenibilidad Turística de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas

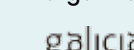
### INTERVIENEN:

- **Paula Patiño.** Acastrex (empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas a nivel agroalimentario y turístico).
- **Alain Lago.** "Casa Grande do Soxal" (Alojamiento de la Biosfera).
- **Fernando Lombardía.** Restaurante A Carboeira y Hotel Crisol de las Rías (Restaurante y Alojamiento de la Biosfera).
- **Juan J. Blanco Ramos.** Galicia Eventos y Ocio (empresa certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas).
- **Edurne Galindo.** Onda do Pedrido (empresa de actividades certificada en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas).
- **Paula Martínez.** "A Artesa da Moza Crecha" (Restaurante de la Biosfera).

**13:00-13:30h. Agora.** La Granja Ecológica de Mesía. Casa Grande de Xanceda. **Sara Torreiro Rodríguez.** Directora de Marketing de Casa Grande de Xanceda



Organizan





**PRESENTACIÓN DE PROYECTOS VINCULADOS A LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA EN EL MARCO DE LAS AYUDAS A LA EJECUCIÓN DE PROYECTOS INNOVADORES DE LOS GRUPOS OPERATIVOS DE LA ASOCIACIÓN EUROPEA DE INNOVACIÓN (AEI) COFINANCIADAS CON EL FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE DESARROLLO RURAL (FEADER)**

**15'00h. Ágora Deputación da Coruña**

Participan:

-Aumento de la eficiencia en las granjas de rumiantes y valorización de sus productos.

**Agronovo Ecoloxía S.L.,**

-Revalorización de la huerta ecológica hacia alimentos mínimamente procesados. **Conservas do Támega SL**

**Conservas do Támega SL**

-Optimización de procesos de deshidratación de frutas y hortalizas mediante tecnologías renovables. **Trasdeza Natur, S. Coop. Galega**

-Caracterización de botánicos para desarrollar cosméticos eco-biactivos. **Milhulloa SCG**

El acto contará con la presencia del director de la Agencia Galega de Calidad Alimentaria,

**José L. Cabarcos.** Tras la presentación, se realizará una degustación de algunos de los productos de las empresas participantes en el proyecto y un obsequio del Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Galicia

Organiza: AGACAL-XUNDA DE GALICIA

www.xunta.gal

www.xunta.gal

**PONENCIA: «SONIDOS ARMÓNICOS & SONOTERAPIA»**

**15'00h. Sala 2**

**HAR JIT.** Especialista en sonoterapia, luthier y fundador de la escuela Cuencos Armónicos, ha desarrollado el método bio-armónico para trabajar el sonido y la vibración de manera terapéutica.

Organiza: ZULIA MARÍA RODAL PIÑEIRO

www.cuencosarmonicos.com

**LA EXENCIÓN DE CERTIFICACIÓN EN LA COMERCIALIZACIÓN DE GRANELES ECOLÓGICOS: UNA OPORTUNIDAD PARA LOS PEQUEÑOS COMERCIOS ECO**

**16'00h. Ágora Deputación da Coruña**

Moderadora: **Ramón Lamelo.** Representante de la Agencia gallega de Calidad Alimentaria con participación del sector productor, el comercio y la distribución

Participan:

**Jorge Eiroa López.** Director del equipo de compras de Vegalsa-Eroski.

**Conchi Docampo.** Entrelampo. Asociación prosalud mental y productora de vegetales ecológicos.

**Rita Peña.** Responsable de la tienda La Aldea Biomarket.

Al final de la actividad se entregará a los asistentes un obsequio del CRAEGA.

Organiza: AGACAL-XUNDA DE GALICIA

www.xunta.gal

**SOBRE LA REALIDAD, LA PERCEPCIÓN Y CALIDAD DE VIDA**

**16'00h. Sala 1**

**María del Mar Navas Fajardo.** Terapeuta Practitioner en hipnosis clínica emocional.

Maestra de Reiki Tradicional Japonés, Karuna Prakriti y Egipcio. Canalizadora, ex fotógrafa profesional y editora que se reinventó a sí misma y su vida.

www.xunta.gal

**LOS SECRETOS DE UNA GRAN TAZA DE CAFÉ. Receta para preparar el mejor café ecológico en casa**

**16'00h. Showcooking**

**Marcos de la Fuente Rostro.** Barista y formador en cultura del café con más de 15 de experiencia. Su amor por el café lo puedes sentir en cada taza

Organiza: CAFÉS LÚA

www.cafeslua.com

# JORNADAS FORMATIVAS

VIERNES 1 MARZO  
SHOWROOM ECOESTÉTICA  
BIOCULTURA. EXPOCoruña

Imparte: Yolanda Muñoz del Aguila. Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética. Coordinadora de RedEcoestética. [www.yolandamunozdelaguila.com](http://www.yolandamunozdelaguila.com)

## PROGRAMA

11'15h. PRINCIPIOS, PROPIEDADES Y USOS DE LOS INGREDIENTES EN COSMÉTICA: ACEITES VEGETALES, ACEITES ESENCIALES, HIDROLATOS, FITOEXTRACTOS...

12'15h. PROTOCOLO FACIAL BÁSICO: APLICACIÓN Y ELABORACIÓN PERSONALIZADA "IN SITU" DE UNA EXFOLIANTE Y DE UN SERUM

13'15h. MASAJE CRÁNEO-FACIAL Y LAS BEAUTY TOOLS

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

ASISTENCIA GRATUITA CON TU ENTRADA A LA FERIA BIOCULTURA A CORUÑA. RESERVA TU PLAZA RELLENANDO ESTE FORMULARIO



Belleza Consciente

## CÓMO EVITAR LOS TÓXICOS DE LOS COSMÉTICOS

16'30h. Showroom Ecoestética

Organiza: Biovidasana

## O LABORATORIO ECOSOCIAL DO BARBANZA. O VALOR DAS COMUNIDADES LOCAIS NA SUSTENTABILIDADE DO TERRITORIO

17'00h. Sala 1

**David Soto**, CISPAC (Centro de Investigación Interuniversitario das Paisaxes Atlánticas Culturais)

**Adrián Capelo**, Fundación RIA

**Emilio Saborido** (Comunidade de montes O Feitoso, Rianxo)

**Lucía Saborido** (Comunidade de montes O Araño, Rianxo)

Organiza: CENTRO INVESTIGACIÓN INTERUNIVERSITARIO, CISPAC Y FUNDACIÓN RIA  
www.cispac.gal

## PRESENTACIÓN DEL PROYECTO MONTAÑAS DE LUGO CICLISTA, MONTAÑAS DE LIBERTAD

17h. Stand 118

Ponente: **Miguel Hortas**

Organiza: Deputación de Lugo

## VIAJAR DE FORMA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

17'30h. Ágora Deputación da Coruña

**Alberto Gallego**. Fundador de Ruteart  
www.ruteart.com

## DA UN TOQUE IMPRESIONANTE A TUS PLATOS CON LAS CREMAS DE LENATT. Receta de bocadito salado con crema de almendras y bizcocho con crema de cacao y avellanas.

17'30h. Showcooking

**Leo Bellas Muíño**. Uno de los fundadores de Lenatt. Su formación está en el ámbito de la ingeniería. Doctor ingeniero industrial con experiencia en calidad, medio ambiente y sostenibilidad.

Organiza: LENATT FOOD SC  
www.lenatt.com

## TALLER DE AUTOMAQUILLAJE

17'30h. Showroom Ecoestética

Cómo maquillarte para cada ocasión, como mejorar tu belleza consciente y también tu estado de ánimo.

Imparte: **Yolanda Muñoz del Aguila**.

Organiza: BEAUTY BIO COSMETICS

## CÓMO HACER UN HUERTO EN POCO ESPACIO

18'00h. Sala 1

**Montse Escutia**. Asociación Vida Sana

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
www.vidasana.org

## FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. LA FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA DEL SUTRA DE SHIVA Y PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN

18'15h. Festival de Yoga

**Apeksha Bhagwat**





Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoeste.es

# O Laboratorio Ecosocial do Barbanza. O valor das comunidades locais na sustentabilidade do territorio

A comarca do Barbanza é un área territorial destacada que está caracterizada por unha ampla variedade de usos e formas de manexo do territorio, o que a dota dunha gran resiliencia.

**O Laboratorio Ecosocial do Barbanza** é un proxecto experimental de investigación-acción que busca **amplificar estratexias** dende as que mellorar a sustentabilidade ambiental do territorio. Mira ao pasado e presente das comunidades locais para impulsar os aproveitamentos sustentables do futuro. Trátase dun **proxecto pioneiro** no Estado, que combina **ciencia e sociedade** e que estea orientado á investigación e praxe en ecoagroinnovación

### Participan:

-  **Adrián Capelo**, Fundación RIA
-  **David Soto**, CISPAC. (Centro de Investigación Interuniversitario das Paisaxes Atlánticas Culturais)
-  **Emilio Saborido** (Comunidade de montes O Feitoso, Rianxo)
-  **Lucía Saborido** (Comunidade de montes O Araño, Rianxo)


### Organiza y colabora




**RIA**

**BioCultura**



 Venres, 1 marzo 2024

 17:00-18:00

 Sala 1  
BioCultura A Coruña

**ecoticias.com**  
el periódico verde

Contáctanos



**BIOFILIA: CONEXIÓN INNATA CON LA NATURALEZA. SALUD Y BIENESTAR****18'30h. Ágora Deputación da Coruña****María Barral Brandariz.** Paisajismo e Ingeniería en ReVive con Plantas. Diseño y creación de espacios vegetales, desde el respeto y cuidado de la Naturaleza, para la salud, la calidad de vida y el medioambiente.**AUTOCUIDADO FACIAL Y MASAJE CON GUASHA****18'30h. Showroom Ecoestética**

Descubre el masaje Guasha y cómo realizarlo para el mejor cuidado facial con cosmética econatural de calidad.

Organiza: Potingues Verdes  
www.potinguesverdes.com**5 G Y MÁS...CÓMO PROTEGERNOS DE LAS RADIACIONES EN NUESTRO DÍA A DÍA****19'00h. Sala 1****Asier Arregi Hernández.** Ingeniero agrónomo,

geobiólogo, T.S. en Prevención de Riesgos Laborales. Experto en diseños energéticos y bioconstrucciones basándose en los trazados reguladores de los antiguos maestros de obra. Ha desarrollado la tecnología Lau-buru.

**Aikari Lizaso Aldasoro.** Coach Ontológico, Investigadora de la psique humana y de la relación entre los acontecimientos ambientales y la somatización corporal, Directora de Relaciones Personales de Geobiotek y Lau-buru Tecnología.Organiza: GEOBTK ZERBITZUAK, SL  
www.geobiotek.com / www.lau-buru.com**LA COCINA DE LAS VERDURAS DEL MAR. Recetas improvisadas con verduras del mar.****19'00h. Showcooking****Alumnos hostelería CIFP Paseo das Pontes.****Alicia Calle y Marga Roldán.** Coordinadoras del espacio de showcooking de BioCulturaOrganiza: PORTO-MUIÑOS  
www.portomuinos.com

**SEMBRANDO NARRATIVAS QUE ALIMENTAN**  
La Producción Ecológica en la Agenda 2030

# Taller participativo

## “¿Cómo adoptar una dieta sana y sostenible para frenar el cambio climático? Compartiendo propuestas y dificultades.”

**BioCultura**  
Sala Showcooking <sup>bio</sup>  
Feria de Productos Ecológicos y Ecoturismo - EXPOCoruña

**1 de marzo de 2024**  
de 11h00 a 12h30

**dani.castillo@agroecologia.net**  
609 62 46 83

Taller abierto destinado particularmente a estudiantes de hostelería y turismo, nutrición y dietética, gastronomía, etc.  
Se ofrecerá un desayuno saludable durante el taller.

Organizan:



Financia:



“Esta actividad se realiza con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha actividad es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030”.

# SHOWCOOKING

## VIERNES, 1

**11'00h. ¿CÓMO ADOPTAR UNA DIETA SANA Y SOSTENIBLE PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO? COMPARTIENDO PROPUESTAS Y DIFICULTADES. SEAE.**

Desayuno participativo con ingredientes de temporada y locales.

**13'00h. INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DESPENSA D'LUJO.** Lucía Calvo. Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada.

**14'30h. RECETA DE A CASTREXA "SNACKS CHISPEANTES". OS**

**BIOSBARDOS-CULTURA DE LEIRA.** Paula Patiño. Elaboración de snacks saludables con productos de la tierra.

**16'00h. AMOR POR EL CAFÉ. CAFÉS LÚA.** Barista: Marcos de la Fuente Rostro. Receta para preparar el mejor café ecológico en casa.

**17'30h. DA UN TOQUE IMPRESIONANTE A TUS PLATOS CON CREMAS DE FRUTOS SECOS. LENATT.** Leo Bellas Muiño y Alicia Calle. Receta de bocadito salado con crema de almendras y bizcocho con crema de cacao y avellanas.

**19'00h. LA COCINA DE LAS VERDURAS DEL MAR. PORTOMUIÑOS.** Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas con verduras del mar.

## SÁBADO, 2

**11'30h. DESAYUNOS SALUDABLES CON INGREDIENTES CORUÑESES. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y AS. VIDA SANA.** Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas sencillas y saludables con ingredientes locales.

**13'00h. RECETAS LA MAR DE RICAS. PORTOMUIÑOS.** Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Receta de arroz vegano con sabor marino.

**14'30h. DEGUSTACIÓN DE SIDRAS Y VINAGRES ARTESANOS DE MANZANA. RABIO-SA.** Orlando Villamayor. Cata de sidra gallega acompañada de recetas elaboradas con zumo y vinagre de manzana.

**16'00h. ALGAS, POTENCIAL PROBIÓTICO EN LA MASA, EL SECRETO MEJOR GUARDADO. GALURIÑA.** Carmen Sánchez. Empanadas y pizzas con algas.

**17'30h. LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA.** Óscar Fernández Paz - Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña) y Adrián Viñas - Chef del CEIP Vicente Otero Valcárcel (Ca-rral - A Coruña). Recetas: Pack choi eco breseado con salsa Romescu, Frebab de lación galego eco con brioche de remolacha y eco Dalky de kéfir e froitos vermellos.

**19'00h. RECETAS SANAS PARA CADA DÍA. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y ASO. VIDA SANA.** Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas Zero Waste.



## DOMINGO, 3

**11'30h. TODO LO QUE USTED QUISO SABER SOBRE EL TÉ Y NUNCA SE ATREVIÓ A PREGUNTAR. ORBALLO INNOVACIONES FORESTALES.** Oscar Torres. Cata guiada de té cultivado en Galicia con sesión de preguntas y respuestas.

**13'15h. INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DESPENSA D'LUJO.** Lucía Calvo. Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada.

**14'45h. COCINA DE APROVECHAMIENTO. ZERO WASTE. DIPUTACIÓN DA CORUÑA Y AS. VIDA SANA.** Estudiantes del CIFP Paseo das Pontes, Alicia Calle y Marga Roldán. Recetas improvisadas de aprovechamiento con los ingredientes que no se han utilizado durante toda la feria.

**16'30h. LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA.** Óscar Fernández Paz - Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña) y Bruno Millán - Chef de la Escuela Infantil de Vite (Santiago de Compostela - A Coruña). Recetas: Gal-eco wok vexetariano, Brocheta de Cordeiro e humus de lentella en eco, Ecoopera glaseada, mel e vainilla no xeadado by Brigitte.

Organizan

BioCultura



Participan





### XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. LA DE OVELLA GALEGA, UN RECURSO VALORIZABLE EN BIOCONSTRUCCIÓN

10'00h. Sala 3

**Carolina Martínez**. Arquitecta técnica, dou-  
tora en enxeñaría civil. Asociación Espiga.

**Amaia Santamarina**. Asociación Ovica.

Organiza: ECOHABITAR

www.ecohabitar.es

### PINTACARAS INFANTIL CON MAQUILLAJE ECOLÓGICO

11'00h. Reserva de Biosfera MCeTM.

Stand 120

Horarios: de 11 a 14 y de 16 a 18h.

Organiza: MamaTerra-BioCultura

www.biocultura.org

### PRESENTACIÓN DE PROYECTO PIORNEDO QR. PROYECTO TURÍSTICO DE LA RESERVA DE OS ANCARES LUCENSES

11'00h. Stand 118

Organiza: Deputación de Lugo

### XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. PRESENTACIÓN DO LIBRO "AS BICICLETAS SÍ SON PARA GALICIA"

11'00h. Sala 3

**Isidro Dozo**. Catro Ventos editora

**Daniel Díaz**. Especialista en mobilidade

Organiza: ECOHABITAR

www.ecohabitar.org

### FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. CLASE DE VINYASA YOGA

11'15h. Festival de Yoga

**Denis Criado**

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

www.festivalyoganoroeste.es

### ELABORACIÓN DE FITOEXTRACTOS

11'15h. Showroom Ecoestética

Del origen de la planta a la elaboración de tus propios Fitoextractos para la elaboración de tus cosméticos y el cuidado de tu salud y belleza.

Organiza: HERBES DEL MOLÍ

www.herbesdelmoli.bio

### SEMINARIO COFENAT. ABORDAJE MANUAL EN CERVICALES Y EXTREMIDADES SUPERIORES

11'15h. Zona COFENAT

**José L. González**. Osteópata y acupuntor, director del centro ATEMA, discípulo del Dr. Kiril Yurievich Yarjo, D.O. donde estudió Osteopatía y Biodinámica 2013-2015.

Con inscripción previa

Organiza: APTN COFENAT

### ORGANICFIT DAY: PRIMER PASO: SANAR POR DENTRO

11'30h. Ágora Deputación da Coruña

**Endika Montiel**. Técnico Nutricionista & Personal Trainer. Ayuda a las personas a mejorar sus hábitos de alimentación para conseguir sus objetivos de estética corporal, rendimiento deportivo y gozar de un estilo de vida saludable. Ayuda a disfrutar de la salud y el bienestar empezando por la alimentación.

Organiza: AS. VIDA SANA-SUSANNA DIRACANO

### APERITIVO RESILIENTE: COMPARTE TUS TRUCOS PARA ADAPTARTE AL CAMBIO CLIMÁTICO

11'30h. Sala 1

**Katia Scherer**. Investigadora en sostenibilidad ambiental y ciudadanía

**Feitoria Verde**

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

www.vidasana.org/compartmento clima



# ecoestética

belleza consciente  
showroom

## Viernes 1 marzo

11:15h. a 15:15h. JORNADAS FORMATIVAS ECOESTÉTICA

16:30h. **BIOVIDASANA** CÓMO EVITAR LOS TÓXICOS DE LOS COSMÉTICOS

17:30h. **BEAUTY BIO COSMETICS** TALLER DE AUTOMAQUILLAJE

18:30h. **POTINGUES VERDES** AUTOCUIDADO FACIAL Y MASAJE CON GUASHA

## Sábado 2 marzo

11:15h. **HERBES DEL MOLÍ** ELABORACIÓN DE FITOEXTRACTOS

12:15h. **AMALGAMA SILVESTRE** CREMAS SOLARES QUÍMICAS Y MINERALES: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

13:15h. **ANAINAS SKIN PEACE** ¡POR FAVOR! QUE ALGUIEN ME EXPLIQUE LAS ETIQUETAS DE UN COSMÉTICO

15:30h. **ORBALLO** MÓNTATE TU RITUAL DE CUIDADO FACIAL

16:30h. **RINGANA** QUÉ ES COSMÉTICA FRESCA

17:30h. **POTINGUES VERDES** ¡CÓMO EMPEZAR CON COSMÉTICA ECOLÓGICA: UNA GUÍA PASO A PASO

18:30h. **NUTXES** CHOCOLATERAPIA, TU MASAJE SPA

## Domingo 3 marzo

11:15h. **HERBES DEL MOLÍ** ELABORA TUS COSMÉTICOS CON ACEITES ESENCIALES

12:15h. **POTINGUES VERDES** PROTECCIÓN SOLAR ECOLÓGICA. POR QUÉ NO COMPRAR LOS SOLARES EN LA FARMACIA

13:15h. **RINGANA** ¡QUÉ ES COSMÉTICA FRESCA

15:30h. **ELEVEN OBI** PIEL RADIANTE Y LUMINOSA EN 5 PASOS

16:30h. **ECOESTÉTICA** EL PERFUME: UN VIAJE HACIA TU INTERIOR A TRAVÉS DE LOS ACEITES ESENCIALES

Organizan



**PRESENTACIÓN DE HUERTOS URBANOS****11'30h. Stand 118****Rosa Gutiérrez** (Directora Negocio Galega de Economía Social)**Raquel Blanco** (Responsable Medio Ambiente Dixardín)**Pedro Guerreiro** (Coordinador Hortos deputación Lugo)**Carlos Iglesias** (Xerente Dixardín)  
Organiza: Deputación de Lugo**DESAYUNOS SALUDABLES CON INGREDIENTES CORUÑESES****11'30h. Showcooking****Alumnos de hostelería de CIFP Paseo das Pontes****Alicia Calle y Marga Roldán.** Coordinadoras del showcooking de BioCultura  
Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA/ DEPUTACIÓN DA CORUÑA  
www.vidasana.org**MEDICINA CELULAR- EL PAPEL DE LA SUPLEMENTACIÓN EN UN MUNDO EN DECLIVE DE MICRONUTRIENTES****12'00h. Sala 2****Andreas Duwe.** Presidente la Asociación ARS, Alianza del Dr. Rath para la Salud en España y coordinador de HPCM (Profesionales de la Salud pro Medicina Celular), es graduado en Ciencias Biomédicas por la UAB y terapeuta naturista (naturópata)  
Organiza: ALIANZA DEL DR RATH PARA LA SALUD  
www.medicinacelular.org**XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. ALDEA SOMA. REHABILITACIÓN DUNHA CASA RURAL INTEGRADA E EFICIENTE EN CARNOTA****12'00h. Sala 3****Víctor González García- Echave.** Arquitecto  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org**CREMAS SOLARES QUÍMICAS Y MINERALES: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA****12'15h. Showroom Ecoestética****Andrea Fernández Araújo.** Co-creadora de la crema solar Amalgama Silvestre, es Licenciada en Biología y Doctora en Farmacología.Organiza: AMALGAMA SILVESTRE  
www.amalgamasilvestre.com**DEMOSTRACIÓN DEL OFICIO DEL LINO****12'30 a 14h. y 16'30h. a 19h. Stand 118**

Organiza: Deputación de Lugo

**ORGANICFIT DAY: EL ALIMENTO SERÁ TU MEDICINA****13'00h. Ágora Deputación da Coruña****Alejandro Pérez.** Dietista, divulgador científico y conferencista. Su pasión por ayudar a conseguir una sociedad más sana, enérgica y feliz le llevó a estudiar Nutrición y Dietética. Fundador de Guerreros de la Salud: membresía y plataforma educativa sobre alimentación, suplementación, estilo de vida y hábitos saludables.

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA Y SUSANNA DIRACANO

**EL ESTRÉS Y LA IMPORTANCIA DEL EQUI-LIBRIO MENTE-CUERPO****13'00h. Sala 1****Pedro Vegazo.** BSc - Coach nutricional.  
www.VitalCoaching.es**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. ENTREVISTA A DENIS CRIADO SOBRE SU RECIENTE LIBRO PUBLICADO POR EDITORIAL KAIRÓS****13'00h. Festival de Yoga****Denis Criado**Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoeste.es

# MASTERCLASS Dr. Nicolás Olea



## CONFERENCIAS

**SÁBADO 2 de MARZO****18'30h. ÁGORA DIPUTACIÓN CORUÑA****PROGRAMA ORGANICFIT: ¿Por qué no nos gusta el plástico? Cómo afectan los contaminantes químicos a nuestra salud y al medio ambiente****DOMINGO, 3 MARZO****12h. SALA 2****Producción ecológica: Saludable y sostenible van de la mano**

Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc.

Organizan



Colabora





### AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA, CON HÁBITOS SENCILLOS COMO UTILIZAR PRODUCTOS BIO, EJERCICIO, RELACIONES SOCIALES...

13'00h. Sala 2

**Dr. Domingo Pérez.** Especialista en medicina integrativa. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Univ. Complutense de Madrid. Experto Medicina Biorreguladora y Especialista en Psiconeuroinmunología. Dirige el programa La Salud Natural en Radio Voz  
Organiza: VOZ DE GALICIA RADIO. PROGRAMA LA SALUD NATURAL

### XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. BIO-CONSTRUCCIÓN NO CIFP SOMESO. MÓDULO BIOCLIMÁTICO A VIEIRA

13'00h. Sala 3

**Juan Bello LLorente.** Profesor de Formación Profesional - CIFP Someso.  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

### RECETAS LA MAR DE RICAS CON PORTOMUIÑOS. Receta de arroz vegano con sabor marino.

13'00h. Showcooking

Alumnos de hostelería de CIFP Paseo das Pontes.

**Alicia Calle y Marga Roldán.** Coordinadoras del espacio de showcooking de BioCultura  
Organiza: PORTO-MUIÑOS  
www.portomuinos.com

### ¡POR FAVOR! QUE ALGUIEN ME EXPLIQUE LAS ETIQUETAS DE UN COSMÉTICO

13'15h. Showroom Ecoestética

**Raquel Rodríguez.** Forma parte de proyectos que mejoran la calidad de vida de las personas y contribuyan al bienestar del planeta.

**Laura Martín.** Mujer comprometida, responsable e incansable. Diplomada en Turismo.  
Organiza: ANAINAS SKIN PEACE  
www.anainas.com/es

### XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. SAÍDA AO EXTERIOR

14'00h. Sala 3

**Juan Bello.** Profesor - CIFP Someso.  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

### PRESENTACIÓN Y DEGUSTACIÓN DE SIDRAS Y VINAGRES ARTESANOS DE MANZANA RABIOSA

14'30h. Showcooking

Cata de sidra gallega artesanal RABIO-SA.  
Aprende a preparar recetas saludables con vinagre de manzana, zumo de manzana y sidra.  
Por **Orlando Villamayor.**  
Organiza: RABIOSA  
www.rabiosa.es

### FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA EN EL YOGA Y LA VIDA DIARIA

14'45h. Festival de Yoga

**Victor de Miguel.** Profesor de yoga  
Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoroeste.es

### LA VÍA VERDE COMPOSTELA-TAMBRE-LEN-GÜELLE, UN DESTINO ACTIVO SOSTENIBLE

15'00h. Ágora Deputación da Coruña

**Antonio Leira.** Deputado Provincial de Deporte da Deputación da Coruña  
Organiza: Deputación provincial da Coruña

### MONTATE TU RITUAL DE CUIDADO FACIAL

15'30h. Showroom Ecoestética

El momento de mindfulness, el Aquí y ahora, en tu momento Skin Care. Estar presente. Las sensaciones, sentidos.

Organiza: ORBALLO INNOVACIONES FORESTALES, S.L.  
www.orballo.eu



## APERITIVO RESILIENTE

## Comparte tus trucos para adaptarte al CAMBIO CLIMÁTICO

**Sábado 2 de marzo, 11:30-13h. Sala 1**

Taller participativo en el que compartiremos todo lo que las personas concienciadas hacemos en nuestra vida cotidiana y nos hace más resilientes frente al cambio climático. Lo haremos en un ambiente distendido y dinámico, disfrutando de un aperitivo ecológico.

Comparte lo que haces respecto a: alimentación, movilidad, vivienda, consumo, agua, ocio, finanzas y participación comunitaria y colabora en la publicación de un manual de buenas prácticas.

### Dinamizado por

- ➔ **KATIA SCHERER.** Investigadora en sostenibilidad ambiental y ciudadanía
- ➔ **FEITORIA VERDE**

Con el apoyo de



Organiza



## La evolución del *fitness* hacia la salud

### **BIOCULTURA A CORUÑA**

Sábado 2 de marzo

#### **ÁGORA BIOCULTURA**

**Un evento sobre ejercicio físico y salud en todos sus aspectos.**

La Jornada estará dedicada a los tres pilares específicos: ejercicio, alimentación eco-saludable y descanso, todas ellas englobadas en el concepto del movimiento orgánico. El círculo de una vida eco-saludable que empieza por el ejercicio físico y el movimiento, pasa por la alimentación y la nutrición y acaba en el cuidado de la mente y, sobre todo, del descanso. Aunque se abordarán temas más específicos como es el de la exposición a contaminantes químicos persistentes, nutrición, cuidar la microbiota, solucionar problemas de insomnio, ejercicio y movimiento, etc.

#### **11'30h. Primer paso: sanar por dentro - ENDIKA MONTIEL**

Técnico Nutricionista & Personal Trainer. Ayuda a las personas que buscan mejorar sus hábitos de alimentación para conseguir sus objetivos de estética corporal, rendimiento deportivo y gozar de un estilo de vida saludable. Ayuda a disfrutar de la salud, el bienestar y calidad de vida empezando por la alimentación.



#### **13h. El alimento será tu medicina - ALEJANDRO PÉREZ**

Dietista, divulgador científico y conferencista. Su pasión por ayudar a conseguir una sociedad más sana, enérgica y feliz le llevó a estudiar Nutrición y Dietética. Fundador de Guerreros de la Salud: membresía y plataforma educativa sobre alimentación, suplementación, estilo de vida y hábitos saludables.



#### **16h. El sueño, el entrenamiento silencioso**

##### **- DRA. NÚRIA ROURE**

Licenciada en psicología y doctorada en medicina del sueño. Primera psicóloga en España en ser especialista Somnologist acreditada por la European Sleep Research Society y desde hace más de 15 años es miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES). Profesora Universitaria del máster en psicología General Sanitaria en la Universidad de Lleida. Miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.



#### **17'30h. Liberando emociones a través del movimiento -**

##### **SUSANNA DIRACANO**

Terapeuta y entrenadora personal especializada en la lectura corporal con más de 25 años de experiencia y formación en el mundo del Fitness y de los Hábitos Saludables. Compagina su trabajo de terapeuta con el de impulsar y ser conectora de talento y activadora de iniciativas que promuevan la salud desde una visión integral y holística. Co-founder Diracano Sport & Nutrition y de Organic Fit.



#### **18'30h. ¿Por qué no nos gusta el plástico? Cómo afectan los contaminantes químicos a nuestra salud y el medio ambiente - NICOLÁS OLEA**

Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, Cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc.



**ASISTENCIA GRATUITA (con la entrada a BioCultura)**



**ORGANICFIT DAY: EL SUEÑO, EL ENTRE-NAMIENTO SILENCIOSO****16'00h. Ágora Deputación da Coruña**

**Nuria Roure.** Licenciada en psicología y doctorada en medicina del sueño. Primera psicóloga en España en ser especialista Somnologist acreditada por la European Sleep Research Society. Es miembro de la Sociedad Española de Sueño. Profesora Universitaria del máster en psicología General Sanitaria en la Univ. de Lleida. Miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña. Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA y SUSANNA DIRACANO

**MICROCIRCULACIÓN EL RÍO DE LA VIDA****16'00h. Sala 1**

**Raquel Ferreiro López.** Gerente de la clínica de fisioterapia y fisioestética Fisbel en Lugo con más de 20 años de experiencia. Profesora de pilates especializada en hipopresivos y suelo pélvico. Experta en tratamientos pre y postquirúrgicos. Especialista en Terapia físico vascular

**XORNADA DE BIOCONSTRUCCIÓN. RE-VESTIMENTOS NATURAIS, ARTESANÍA E TRADICIÓN CONSTRUTIVA****16'00h. Sala 3**

**Paloma Soriano.** Arquitecta e artesán albanel. Asociación Espiga  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

**ALGAS, POTENCIAL PROBIÓTICO EN LA MASA, EL SECRETO MEJOR GUARDADO. Empanadas y pizzas con algas.****16'00h. Showcooking**

**Carmen Sánchez.** Galuriña, recolectora de algas y elaboradora de panificados.  
Organiza: GALURIÑA  
www.galurina.com

**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. CLASE DE YOGA INTEGRAL ORIENTADA HACIA LA MEDITACIÓN****16'30h. Festival de Yoga**

**Sativiri.** Profesor de yoga  
Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoeste.es

**QUÉ ES COSMÉTICA FRESCA****16'30h. Showroom Ecoestética****Ángeles Quiroga Martínez**

Organiza: RINGANA GMBH

**LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN TU SALUD. MEDICIÓN DE PH CORPORAL GRATUITA****17'00h. Sala 2**

**Juan Carlos Novo.** Gerente Alkanatur. Experto en terapias naturales. Diplomado en Alimentación Consciente.

Organiza: ALKANATUR DROPS, S.L.U.  
www.alkanatur.com

**XORNADA BIOCONSTRUCCIÓN. CONSTRUCCIÓN RESPONSABLE CON MADEIRA****17'00h. Sala 3**

**María Portela Barral.** Investigadora en PEMADE- Universidade Santiago Compostela

Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

**ORGANICFIT DAY: LIBERANDO EMOCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO****17'30h. Ágora Deputación da Coruña**

**Susanna Diracano.** Terapeuta, especializada en la lectura corporal. Gran experiencia en el mundo del Fitness y de los Hábitos Saludables. Compagina su trabajo de terapeuta con el de impulsar iniciativas que promuevan la salud desde una visión

integral y holística. Co-founder Diracano Sport & Nutrition y de Organic Fit.

Organiza: AS. VIDA SANA Y SUSANNA DIRACANO

**LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA.****Pack choi eco breseado con salsa Romesco.****Frebab de lacón galego eco con brioche de remolacha.****17'30h. Showcooking**

**Óscar Fernández Paz.** Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña)

**Arián Viñas Nión.** Chef del CEIP Vicente Otero

# SEMINARIO COFENAT. BioCultura Coruña

## Abordaje manual en cervicales y extremidades superiores

Sábado 2 de marzo, de 11'15h. a 14'15h. y de 16h. a 20h.

**DESCRIPCIÓN DEL TALLER:**

Los trabajos con movimientos repetitivos de los brazos ocasionan fuertes cargas a músculos, ligamentos y nervios, que se ven a medio y largo plazo afectados y originan desequilibrios que en la mayoría de las ocasiones sólo son reversibles mediante operaciones quirúrgicas, provocando a menudo secuelas irreversibles que dificultan el movimiento y la sensibilidad nerviosa. Abordaremos estos desequilibrios desde el masaje, la osteopatía y la acupuntura.

**PRECIO: 30€ (15€ socios de Cofenat y Vida Sana)**

Inscripción previa: <https://www.biocultura.org/entradas-anticipadas> (plazas limitadas)



**DOCENTE: José L. González.** Osteópata y acupuntor, director del centro ATEMA, discípulo del Dr. Kiril Yurievich Yarjo, D.O. donde estudio Osteopatía y Biodinámica 2013-2015

Organizan



**Cofenat**  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Asturias  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cantabria  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Castilla y León  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cataluña  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Aragón  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Madrid  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Murcia  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Valencia  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Baleares  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Ceuta  
Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Melilla



**Valcárcel** (Carral - A Coruña)  
Organiza: SLOW FOOD COMPOSTELA /  
COME LOCAL (AGACAL-XUNTA GALICIA)  
[www.slowfoodcompostela.es/www.xunta.gal](http://www.slowfoodcompostela.es/www.xunta.gal)

**CÓMO EMPEZAR CON COSMÉTICA  
ECOLÓGICA: UNA GUÍA PASO A PASO**

**17'30h. Showroom Ecoestética**  
**Mª José Durán.** Fundadora de Potingues  
Verdes. Amante de la cosmética econatural,  
en la que se formó para ayudar a consumir  
cosmética de forma consciente.  
Organiza: POTINGUES VERDES  
[www.potinguesverdes.com](http://www.potinguesverdes.com)

**MEDICINA AYURVEDA (ALIMENTACIÓN Y  
LAS EMOCIONES)**

**18'00h. Sala 2**  
**Carmen Romero.** Medicina Ayurveda (Ali-  
mentación y las emociones)  
Organiza: CENTRE AYURVEDA  
[www.centreyurvedascf.com](http://www.centreyurvedascf.com)

**XORNADA BIOCONSTRUCCIÓN. OUTRA  
FORMA DE CONVIVIR**

**18'00h. Sala 3**  
**Roi García Camba.** Cooperativa Outra forma  
de vivenda  
Organiza: ECOHABITAR  
[www.ecohabitar.org](http://www.ecohabitar.org)

**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. ASA-  
NAS, PRANAYAMA Y MEDITACIÓN PARA  
LA SALUD Y EL BIENESTAR**

**18'15h. Festival de Yoga**  
**Tomás Zorzo (Rama).** Profesor de yoga  
Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
[www.festivalyoganoroeste.es](http://www.festivalyoganoroeste.es)

**ORGANICFIT DAY: ¿POR QUÉ NO NOS GUS-  
TA EL PLÁSTICO? CÓMO AFECTAN LOS  
CONTAMINANTES QUÍMICOS A NUESTRA**

**SALUD Y AL MEDIO AMBIENTE**  
**18'30h. Ágora Deputación da Coruña**  
**Nicolás Olea.** Catedrático de Radiología y Me-  
dicina Física de la Univ. de Granada. Experto  
en disruptores endocrinos, tóxicos y causas  
de enfermedad. Investigador en Salud y  
Medioambiente. Organiza: ASOCIACIÓN VIDA  
SANA Y SUSANNA DIRACANO

**CHOCOLATERAPIA, TU MASAJE SPA**

**18'30h. Showroom Ecoestética**  
Descubre la chocolaterapia, el masaje SPA  
por excelencia que ayudará a relajarte, des-  
pertar tus endorfinas, a la vez que cuidas de  
tu piel nutriéndola y mimándola.  
Imparte: **Yolanda Muñoz del Aguila**  
Organiza: NUTXES  
[www.nutxes.com](http://www.nutxes.com)

**XORNADA BIOCONSTRUCCIÓN. COCI-  
ÑAR CON FORNOS E COCIÑAS SOLARES.  
PROXECTO VET STOP DEFORESTATION EN  
BURUNDI**

**19'00h. Sala 3**  
**Juan Bello LLorente.** Profesor de Formación  
Profesional - CIFP Someso.  
Organiza: ECOHABITAR  
[www.ecohabitar.org](http://www.ecohabitar.org)

**RECETAS SANAS PARA CADA DÍA**

**19'00h. Showcooking**  
**Alumnos hostelería de CIFP Paseo das  
Pontes**  
**Alicia Calle y Marga Roldán.** Coordinadoras  
del espacio de showcooking de BioCultura  
Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)

**PRESENTACIÓN LIFE IN COMMON LAND Y  
PROYECTO RURALTXA**

**19h. Stand 118**  
Organiza: Deputación de Lugo

**Cultivando  
Galicia**

**¡TÓMATE UNA INFU  
CON NOSOTRAS!**

ESTAMOS EN EL  
**STAND 51**

**¡VERÁS QUÉ RICAS!**



**ORBALLO**





**MAMATERRA: TALLER INFANTIL DE PINTA-CARAS (maquillaje ecológico)****11'00h. Reserva de Biosfera MCEM. Stand 120**

Horario: de 11 a 14h. y de 16 a 18h.

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

www.biocultura.org

**TALLER CESTERÍA TRADICIONAL****11 a 14'30. Stand 118**

Organiza: Deputación de Lugo

**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE.****CONEXIONES RESTAURATIVAS ENTRE ASANAS Y RESPIRACIÓN, CONSIDERACIONES BIOMECÁNICAS****11'15h. Festival de Yoga****Efraín González.** Profesor de yoga

Organiza: TIBET YOGA STUDIO

www.festivalyoganoeste.es

**ELABORA TUS COSMÉTICOS CON ACEITES ESENCIALES****11'15h. Showroom Ecoestética**

¿Cómo introducir y por qué los aceites esenciales en nuestros cosméticos? Aprende a elaborar un bálsamo y un aceite de masaje.

Imparte: **Yolanda Muñoz del Aguila**

Organiza: HERBES DEL MOLÍ

www.herbesdelmoli.bio

**CONOCER EL SUELO PARA FERTILIZAR MEJOR****11'30h. Ágora Deputación da Coruña****Montse Escutia.** Asociación Vida Sana

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

www.vidasana.org

**DESAYUNOS ESPECIAL.MENTE SALUDABLES CON HERBES DEL MOLÍ****11'30h. Sala 1**

Herbes del Molí te invita a un desayuno muy saludable. Prepara recetas muy especiales para desayunar o merendar.

**Marga Roldán Cobo**

Organiza: HERBES DEL MOLÍ

www.herbesdelmoli.bio

**TODO LO QUE USTED QUISO SABER SOBRE EL TÉ Y NUNCA SE ATREVIÓ A PREGUNTAR. Cata guiada de té cultivado en Galicia con sesión de preguntas y respuestas.****11'30h. Showcooking**

Organiza: ORBALLO INNOVACIONES

FORESTALES, S.L.

www.orballo.eu

**PRODUCCIÓN ECOLÓGICA****12'00h. Sala 2****Nicolás Olea.** Catedrático de Radiología y Medicina Física. Experto en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en Salud y Medioambiente: Disrupción endocrina, Cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides... Ha participado en numerosos proyectos de investigación

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

www.vidasana.org

**PROTECCIÓN SOLAR ECOLÓGICA****12'15h. Showroom Ecoestética****Rosane da Silva.** Química de formación y experta en ingredientes en cosmética ecológica. Forma parte de Potingues Verdes.

Organiza: POTINGUES VERDES

www.potinguesverdes.com

**BENEFICIOS DEL MEDIO AMBIENTE Y VIDA RURAL EN LA INFANCIA, DESCUBRIENDO LA MADRIGUERA DE PICHÍ****12'30h. Ágora Deputación da Coruña****Ana M<sup>a</sup> Prieto.** Madre, bióloga y divulgadora científica. CEO y creadora del proyecto Sembrando los futuros con sede en La Madriguera de Pichí, ganadora del premio RSC Vegalsa - EROSKI AJE 2023**alkanatur**  
Expertos en Agua Alcalina Antioxidante

Agua depurada, alcalina, hidrogenada y rica en magnesio

stand  
**209**

Equipo de ultrafiltración Depure



Sistema de ósmosis inversa de flujo directo Total Depure 800



Filtro alcalinizador ionizador



Filtro de ducha

Un equipo adaptado a a las necesidades de tu hogar

**Jarra Alkanatur Drops**  
Primera jarra filtradora con normativa UNE 149101:2015\* analizada en el prestigioso laboratorio Oliver Rodés**Plástico certificado**  
100% libre de tóxicos**Productos libres de resinas y sulfitos****Agua económica**  
Coste por litro desde 0,038 €**Producto Europeo**  
Diseño y fabricación españolCharla **Juan Carlos Novo****La vital importancia del agua en tu salud. Medición de pH corporal gratuita.**

Gerente Alkanatur. Experto en terapias naturales. Diplomado en Alimentación Consciente.

**Sábado 2, 17:00 h. Sala 2**

Expertos fabricantes de sistemas de filtración de agua desarrollados en España, certificados y avalados por estudios científicos.

[www.alkanatur.com](http://www.alkanatur.com)



**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. EL CORAZÓN DE LA PRÁCTICA****12'30h. Festival de Yoga****Narayani y Gopika.** Profesores de yoga  
Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoroeste.es**SITUACIÓN ACTUAL DEL MERCADO DEL AOVE Y SU MUNDO SENSORIAL****12'30h. Sala 1****Fermín Rodríguez Jiménez.** Director de Aceites Vizcántar y Catador profesional, perteneciente al Panel de cata de CRDO Priego de Córdoba  
Organiza: ACEITES VIZCÁNTAR  
www.aceitesvizcantar.com**INNOVACIÓN Y TRADICIÓN. DEGUSTACIÓN DE CONSERVAS. Presentación del proyecto con degustación de conservas y alimentos de temporada****13'00h. Showcooking****Lucía Calvo Marrozos.** Tradicionalmente vinculada al campo rural gallego  
Organiza: LA DESPENSA D'LUJO  
www.ladespensadelujo.es**QUÉ ES COSMÉTICA FRESCA****13'15h. Showroom Ecoestética****Ángeles Quiroga Martínez**Organiza: RINGANA  
www.angeles.ringana.com**CHARLA INFORMATIVA PARA JÓVENES ECOLOGISTAS****13'30h. Ágora Deputación de Coruña**

Jóvenes ecologistas y Grupo Alumnado sobre Vida Sostenible constituido por jóvenes subsaharian@s

**Guillermo Fernández-Obanza.** Educador ambiental.Organiza: BIOFACTORY - Ecodesarrollo Gaia ONGDS  
www.ecodesarrollogaia.org**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. MEDITASIESTA ARMÓNICA: UN VIAJE INTERIOR****14'30h. Festival de Yoga****HAR JIT.** Especialista en sonoterapia, luthier y fundador de la escuela Cuencos Armónicos, ha desarrollado el método bio-armónico para trabajar el sonido y la vibración de manera terapéutica.  
Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
www.festivalyoganoroeste.es**LAS RECETAS DE SLOW FOOD COMPOSTELA. Gal-eco wok vexetariano. Brocheta de Cordeiro e humus de lentella en eco. Ecopera glaseada, mel e vainilla no xeadó by Brigitte.****14'30h. Showcooking****Óscar Fernández.** Chef del CEIP Xacinto Amigo Lera (Portomouro - A Coruña)  
**Bruno Millán.** Chef de la Escuela Infantil de Vite (Santiago de C. - A Coruña)  
Organiza: SLOW FOOD COMPOSTELA Y COME LOCAL (AGACAL-XUNTA GALICIA)  
www.slowfoodcompostela.es / www.xunta.gal**LONGEVIDAD, BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD EN GALICIA****15'00h. Ágora Deputación da Coruña****Bea Lema.** Dtora. Escuela Gallega de Bienestar. Promotora de Bienestar Integral.Organiza: ESCUELA GALLEGA DE BIENESTAR  
www.escuelagallegadebienestar.es**PIEL RADIANTE Y LUMINOSA EN 5 PASOS****15'30h. Showroom Ecoestética**Descubre la doble limpieza facial y cómo realizar tu cuidado facial para una piel radiante y luminosa en ¡¡¡ sólo ¡!! 5 pasos.  
Imparte: **Yolanda Muñoz del Aguila**  
Organiza: ELEVEN OBI S.L  
www.elevenobi.com

# 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

**SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES**

Suscríbete a nuestro newsletter gratuito escaneando éste código





**¿ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE? CONSEJOS PARA QUE NO TE VENDAN LA MOTO**  
**16'00h. Ágora Deputación da Coruña**  
**Montse Escutia.** Asociación Vida Sana  
 Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)

**FESTIVAL DE YOGA DEL NOROESTE. PRÁCTICAS BÁSICAS DE LOS YOGA DEL TÍBET**

**16'00h. Festival de Yoga Sangye Dorje y Ani Tempa.** Profesores de yoga  
 Organiza: TIBET YOGA STUDIO  
[www.festivalyoganoroeste.es](http://www.festivalyoganoroeste.es)

**COCINA DE APROVECHAMIENTO.**

**Recetas improvisadas de aprovechamiento con los ingredientes que no se han utilizado durante la feria**

**16'00h. Showcooking**  
 Alumnos de hostelería de CIFP Paseo das Pontes  
 Alicia Calle y Marga Roldán.

Coordinadoras del showcooking BioCultura  
 Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA/  
 DEPUTACIÓN DA CORUÑA  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)

**EL PERFUME: UN VIAJE HACIA TU INTERIOR A TRAVÉS DE LOS ACEITES ESENCIALES**

**16'30h. Showroom Ecoestética**  
 Desde la Aromaterapia Emocional y Vibracional podemos ayudarnos a equilibrar nuestras emociones, encontrar la armonía y descubrir nuestra verdadera esencia a través del Perfume.

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética  
 Coordinadora de RedEcoestética  
 Organiza: ECOESTÉTICA

**PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE CUSTODIA DEL TERRITORIO**

**17h. Stand 118**  
 Organiza: Deputación de Lugo

**BIOECO**  
ACTUAL

**SUSCRÍBETE**  
gratis escaneando el código

[bioecoactual.com/suscripcion](http://bioecoactual.com/suscripcion)

# Alimentos para mejorar tus defensas

ESTE INVIERNO



# Xornada de Bioconstrución en BioCultura - A Coruña

Sábado, 2 de marzo. Sala 3 BioCultura (EXPOCoruña)



## RELATORIOS

### 10:00 Presentación da xornada

Juan Bello Llorente. Profesor de Formación Profesional. Arquitecto técnico - CIFP Someso  
Carolina Martínez - Arquitecta Técnica - Doutora en Enxeñaría Civil - Asociación Espiga.

### 10:05 La de ovella galega, un recurso valorizable en bioconstrución

Carolina Martínez - Arquitecta Técnica - Doutora en Enxeñaría Civil - Asociación Espiga.  
Amaia Santamarina - Asociación Ovica

### 11:00 Presentación do libro "As bicicletas si son para Galicia"

Isidro Dozo Valladares. Catro ventos editora  
Daniel Díaz Grandío. Especialista en mobilidade.

### 12:00 "Aldea Soma". Rehabilitación dunha casa rural integrada e eficiente en Carnota

Víctor González García-Echave. Arquitecto. - Asociación Espiga.

### 13:00 A Bioconstrución no CIFP Someso. Módulo bioclimático A Vieira

Juan Bello Llorente. Profesor de Formación Profesional - CIFP Someso

### 14:00 - 14:30 Saída ao exterior con aquelas persoas interesadas nunha visita ao módulo bioclimático A Vieira no CIFP Someso (xunto a Expocoruña)

### 15:00 PAUSA

### 16:00 Revestimentos naturais, artesanía e tradición construtiva

Paloma Soriano. Arquitecta e artesán albanel - Asociación Espiga

### 17:00 Construción responsable con madeira

María Portela Barral. Investigadora en PEMADE - Universidade Santiago Compostela

### 18:00 Outra forma de convivir

Roi García Camba - Coop. Outra forma de vivenda

### 19:00 Cociñar con fornos e cociñas solares. Proxecto "VET Stop Deforestation" en Burundi

Juan Bello Llorente. Profesor de Formación Profesional - CIFP Someso

### 20:00 FINAL DA XORNADA



¿SABES QUE TÚ TAMBIÉN ERES UN GUARDIAN DE LA SALUD? PORQUE...

## CUIDAS DE LO IMPORTANTE



DESDE NATURGREEN QUEREMOS DARTTE LAS GRACIAS POR SER COMO ERES Y CUIDAR DE LO IMPORTANTE, TU SALUD, TU GENTE Y TU MUNDO. SIN TU IMPLICACIÓN NO PODRÍAMOS OFRECER UNA ENORME VARIEDAD DE PRODUCTOS 100% BIO Y VEGETALES QUE AYUDE A MÁS PERSONAS A CUIDAR DE SU SALUD Y VIVIR EN UN MUNDO MEJOR.

Organiza:



Colaboran:



ENCUENTRA NUESTROS PRODUCTOS EN LA TIENDA MÁS CERCA DE TI

GUARDIANESDELASALUD.ES

WWW.NATURGREEN.ES

Facebook, Instagram, Twitter icons and @NATURGREENOFICIAL



# PLANO DE LA FERIA

# EXPOCORUÑA 2024



**ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y CERTIFICADA. FOODTRUCKS**

**ECOTURISMO**

**COSMÉTICA CERTIFICADA, HIGIENE, MODA SOSTENIBLE**

**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS, BIENESTAR Y SALUD**

**ECO ESTILO DE VIDA Y CASA SANA**

 INFORMACIÓN  
 FOODTRUCKS  
 ZONA DE COMIDAS  
 ZONA TERAPIAS NATURALES (1er piso)  
 ZONA LACTANCIA  
 FESTIVAL DE YOGA (1er piso)

# LISTADO DE EXPOSITORES

## ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA CERTIFICADA, FOODTRUCKS

A FACTORIA ECOLOGICA - THE BIO FACTORY	031	JAMONES GÓNZALEZ - C.R.A.E.GA	01C
A HORTA DA SANCOVEIGA	52.1D	JAMONES GÓNZALEZ	52.3S
ABELLA MEIGA - C.R.A.E.GA	011	LA CUBA BIOHIGO	005
ACEITE MASIA EL CUCO	015	LA DESPENSA D'LUJO	19D
ACEITE PINTARRÉ BIO	049	LA TAHONA	FT2
ACEITES GOMEOLIVA	004	LABRECS, GRANXA CIRCULAR ECOLÓXICA E REXENERATIVA	52.2V
ACEITES VIZCANTAR DOP PRIEGO DE CORDOBA	002	LENATT - C.R.A.E.GA	01N
ALECOOK	059	MANÁ PISTACHOS ECO	054
AMC - 50 AÑOS COCINANDO SANO	016	MARUXAS DE NATA	050
ANAINAS SKIN PEACE	019F	MAS QUESEROS BIO	021
ARQUEIXAL	52.2S	MORENAS Y VERDES - C.R.A.E.GA	01E
ASOCIACIÓN VIDA SANA	075	MUHHLOA - C.R.A.E.GA	01H
BARONCELI AGRICULTURA ORGÁNICA - C.R.A.E.GA	01M	NARANJAS CHÉ - TARONGINO	013
BIOFRUITGALICIA	52.5D	NUTXES-ORBRADOR-LOPETES	020
BIOTRAILLA	007	ORBALLO	051
BUEBELA PASTA E CERVEXA ECO - C.R.A.E.GA	01G	OS BIOSBARDOS	52.1S
BUEBELA PASTA E CERVEXA ECO	52.3V	OVOS CORAZÓN DE GALICIA - C.R.A.E.GA	01K
CAFÉS LÚA	19C	PERIHILIO.COM	023
CASA GRANDE DE XANCEDA - C.R.A.E.GA	010	PORTO-MUIÑOS - C.R.A.E.GA	01B
CELEBRIDADE GALEGA - C.R.A.E.GA	01F	QUESOS MONTBRÚ	003
CR OLIVAREROS 1898 - SIBERIA EXTREMEÑA	055	QUEVANA	045
CRAEGA	001	QUINOA COCINA VEGANA	FT3
DAIQUI - C.R.A.E.GA	01J	SEITURA	52.4S
DEPUTACIÓN DA CORUÑA	019	SEN MÁIS	52.2D
ECO Y NATURAL	19H	SIDRERÍA RABIOSA	19A
EL RINCON DE LA JARA	006	SLOW FOOD COMPOSTELA	19B
EMPANADA Y PIZZA DE ALGA - C.R.A.E.GA	01D	TRALOAGRO BIOCENTRO CÁRNICO - C.R.A.E.GA	01L
ENTRELAMPO	52.1V	TRASDEZA NATUR - C.R.A.E.GA	01A
ESCUELA GALLEGA DE BIENESTAR	19E	VEIGA DO ESPÍÑO	52.4V
GALETRUCK	FT1	WORKNATURE	19G
GRANXAS DE LOUSADA	52.3D	XUNTA DE GALICIA	052
HERBES DEL MOLI	044	YOGI TEA	036
HORTA DA RULIÑA	52.4D		

## ECOTURISMO

A CASA DA TERRA - ESTIVALIA	110
A HORTA DA SANCOVEIGA	118E
ACASTREXA	120A
ADEGAS BORDEL	120C
ADEGAS DOCAMPO-GACIO S.B.	121
AGRUPACIÓN APÍCOLA	122
ALOJAMIENTO A PONTEVELLA	121
ARTESA DA MOZA CRECHA	120D
ASOCIACIÓN CULTURAL "O TEIXEIRO"	118J
ASOCIACIÓN GALEGA DE CUSTODIA DO TERRITORIO	118G
BIOCA	121
CHICHA LOMBAO	118C
DEPUTACIÓN DE LUGO	118
ECO DOS TEIXOS	121
ENSA NAVEGACIÓN	120B
FUSAIOLA	118B
GALICIA DESTINO SOSTIBLE	102
HUERTOS URBANOS ECOLÓGICOS	118
INORDE - INSTITUTO OURENSAN DE DESENVOLVEMENTO ECONOMICO	121
LA MADRIGUERA DE PICHÍ	111
MONTAÑA DE LUGO CICLISTA	118
ONDA DO PEDRIDO	120G
OS BIOSBARDOS	120E
PALLOZA MUSEO CASA DO SESTO	118i
QUINTA EQUUS	121
RESERVA DE BIOSFERAMARIÑAS CORUÑESAS	120
UNIVERSIDADE DA CORUÑA - RURALTXA	118H
SEN MÁIS	118A
TERRAS ALTAS DE TREVINCA	123
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA - LIFE in Common Land	118F
VIAXES ALUMAR	120F
WILDHOLOGRAM	121

## COSMÉTICA CERTIFICADA E HIGIENE, MODA SOSTENIBLE

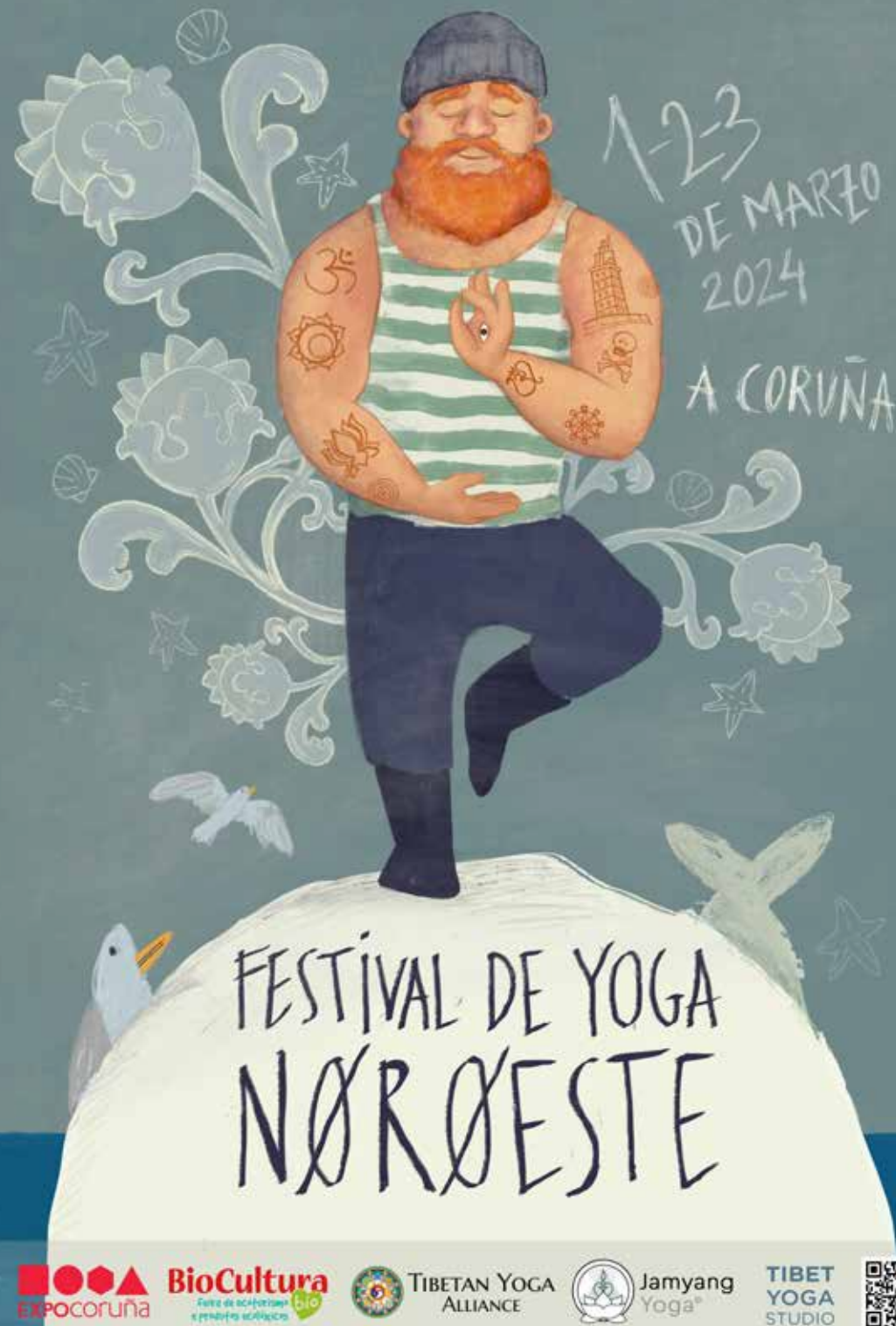
AMALGAMA SILVESTRE	162
AÑINO MERINA	159
ARTESAVE	158
BEAUTY BIO COSMETICS	153
CALCETINES MESTIZAJE	156
CALCETINES TERAPÉUTICOS	165
JABÓN ZORRO D' AVI	150
OMAMORI TALISMÁN DE BELLEZA	163
PROMIS CARE ESPAÑA	155
RINGANA	152

## ECO ESTILO DE VIDA Y CASA SANA

AEROTERMIA GALICIA	205
ALKANATUR	209
AQUAPOL ESPAÑA	210
ARTESANIA ORTA OLIVO	200
AUGAPLUS ESPAÑA	202
CACTUSYCO-NARÓN	215
COCIÑAR CO SOL	213
CUENCOS ARMONICOS	203
DOCTOR AGUA	208
ENERGIA ZEN	214
LA CAMA AZUL	212
SANTUARIO VACALOURA	206

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS BIENESTAR Y SALUD

BEMER GROUP	265
COFENAT - CONAMAD	255
MAGNESIO SANTA ISABEL	267





# CRAEGA

## Una apuesta "bio"

Según datos de la Xunta, en Galicia la superficie certificada por el CRAEGA, en ecológico, llega a las 45.600 hectáreas. La cifra de operadores ecológicos supera los 1.500, y el valor económico ronda los 113 millones de euros. El último barómetro publicado indica que el lugar preferido para comprar productos ecológicos en Galicia es el supermercado (67,4%) y los mercados tradicionales (11,8%). El resto del consumo va a las tiendas... El 99% de la población gallega ha oído hablar de los alimentos ecológicos. La gran mayoría se informa de ellos a través de los medios de comunicación; y entienden que un alimento ecológico es un alimento sin productos químicos de síntesis y sin modificación genética.

**E**l Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Galicia (CRAEGA) es la autoridad de control de Galicia y su función principal es auditar y certificar los productos agroalimentarios ecológicos en la citada comunidad autónoma. En él se encuentran representados los sectores productivo, elaborador, comercializador y la propia Administración. Cuenta además desde el 2011 con la acreditación ENAC nº78/C-PR152, que es la herramienta establecida a escala internacional para generar confianza sobre la correcta ejecución de sus actividades. Cabe destacar que el CRAEGA es una entidad de carácter público y sin ánimo de lucro. Los ingresos proceden de las cuotas de los operadores tal y como establece la normativa europea de producción ecológica y, al tratarse de funciones públicas conferidas por la administración, el CRAEGA también puede financiarse mediante las ayudas de la Consellería competente en materia agraria.

### EL CRECIMIENTO

De siete productores, hace 27 años, a más de 1.500. Y de apenas 13 hectáreas, hace casi tres décadas, a más de 45.000. El crecimiento de la agricultura y la ganadería ecológicas en Galicia ha sido exponencial. ¿A qué se debe? Francisco López Valladares, presidente del CRAEGA, señala:

"Especialmente, las pequeñas y medianas explotaciones vieron en la conversión a ecológico una forma de añadir valor al producto. En la leche, por ejemplo, la diferencia de precio con la producción convencional era al principio de 16 pesetas el litro y ahora ronda los 10-12 céntimos. De esa manera, nos ha resultado más fácil subsistir. Y el hecho de que haya más producción ecológica también ha propiciado un crecimiento en su transformación en la industria". Para López Valladares, la gran buena noticia más reciente del sector es que el público gallego ya sabe qué es un producto ecológico: "Hoy en día, el 99% de la población ha oído hablar de los alimentos ecológicos y el 62% de las personas los consume. Ha habido una gran evolución, sobre todo por la concienciación de la gente. Antes estaba el problema de la accesibilidad a estos productos, que sólo se podían encontrar en tiendas pequeñas y especializadas. Ahora están en las estanterías



Pídeche desconectar, pídeche **galicia**





de cualquier supermercado y gran superficie". López Valladares añade que "la producción ecológica es más cara porque los rendimientos también son inferiores a los de la producción convencional, estimados entre un 30 y un 40%. Además, si tienes una producción pequeña y te la quitan de las manos puedes marcar el precio.

La comida tiene que ser un poco más cara, aunque en algunos casos hay una diferencia del 50% o incluso cercana al 100%. En Alemania, donde hay grandes supermercados que sólo venden productos orgánicos, el diferencial está entre el 10 y el 15%".

Pablo Bolaño

## QUINTO BARÓMETRO

Estas son algunas de las conclusiones del último análisis del CRAEGA sobre el consumo y la percepción del público de los alimentos ecológicos en Galicia

- ➡ La popularidad de los alimentos ecológicos alcanza su máximo histórico: el 99% de la población ha oído hablar de ellos
- ➡ La subida de precios generalizada en todas las áreas de consumo también llegó a la alimentación ecológica
- ➡ Los problemas relacionados con la disponibilidad de los productos ecológicos siguen reduciéndose en toda Galicia
- ➡ Se mantiene, como factor central de las compras de alimentos en Galicia, el Eje de Alimentación Saludable
- ➡ El reconocimiento del logotipo del CRAEGA aumentó en 2023 con respecto a 2020
- ➡ El 76% de los consumidores de los productos ecológicos lleva más de tres años consumiéndolos. Es un público fiel
- ➡ Entre el 10% y el 30% de los alimentos que componen la cesta de la compra de

- la mitad de los entrevistados es de origen ecológico
- ➡ Los consumidores siguen mostrando un alto nivel de conocimiento sobre sus características: son personas informadas e interesadas en la composición y en los procesos de lo que adquieren
- ➡ En este barómetro se registró el segundo mayor incremento en el porcentaje de las personas que consumen alimentación ecológica, alcanzando el 62%
- ➡ La variedad de productos industriales y elaborados de origen ecológico se vio aumentada en las cestas de la compra con respecto a otros años
- ➡ El supermercado se impone como el lugar por definición para hacer la compra, siendo también el sitio principal de acceso a los alimentos "bio"

# PROSOSTENIBLE

## Una ventana al mundo de la sostenibilidad



Te invitamos a conocer nuestra web y redes sociales

[WWW.PROSOSTENIBLE.ES](http://WWW.PROSOSTENIBLE.ES)



¡Suscríbete a nuestro Newsletter!

Toda la actualidad de los sectores con iniciativas sostenibles





# COSMÉTICA ECOLÓGICA

## Las firmas gallegas buscan su hueco

El sector de la cosmética ecológica certificada no deja de expandirse. Cada vez son más las ecoemprendedoras que se lanzan al mundo empresarial. Y Galicia no es una excepción. Destacamos a algunas de las empresas gallegas de cosmética ecológica que estarán en BioCultura A Coruña.

La mayoría de las personas que están en el mundo de la ecoemprendeduría, justamente en el sector de la cosmética ecológica, son mujeres. Son mujeres sensibles, conscientes, ecologistas... En muchos casos, tienen hijos e hijas y quieren, no sólo un futuro digno para ellos/as, sino también poder cuidarlos y tratarlos con productos que sean completamente seguros.

### AMALGAMA SILVESTRE

El caso de Amalgama Silvestre es muy, muy gallego. Porque en su principal producto, el protector solar, las algas son protagonistas. Andrea nos dice: "Somos emprendedores que trabajamos por cuenta ajena e intentamos arrancar un proyecto que consideramos necesario y que nos apasiona. Yo, Andrea, soy bióloga doctora en Farmacología. Guille es ingeniero forestal, doctor en Ecología Forestal". Juntos están al frente de una empresa de cosmética ecológica certificada cuyos ingredientes proceden del mar y de la tierra. Aseguran: "Guillermo y yo coincidimos en Lugo haciendo los dos la tesis doctoral. Y fue una vez finalizada la tesis cuando decidí formarme en cosmética natural e intentar poner en valor recursos locales. En este caso, las algas. Rondaba el 2014. Hasta 2020 estuvimos haciendo cosmética artesana: champús, cremas y jabones con zumo de algas gallegas, y ungüentos y bálsamos labiales, con silvestres medicinales como la caléndula o el hipérico. Con la pandemia, nos animamos a lanzarnos a la legalización, y pensamos en un producto novedoso y complejo. El protector solar era la carta de presentación perfecta para



lanzarnos como una marca segura y que te cuida, y no había muchos protectores hechos en Galicia. 3 años nos llevó conseguir todos los permisos para poder poner en el mercado este producto. El primer lote se produjo en agosto del año pasado".

### ANAINAS SKIN PEACE

Raquel Rodríguez y Laura Martín están al frente de Anainas Skin Peace. Afirman: "Estamos aquí para compartir nuestra pasión por la cosmética ecológica y vegana". Su conexión, aseguran, va más allá de una sociedad cooperativa empresarial



## Primeiro Destino de Ecoturismo de Galicia!

# RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

Gozar e coñecer esta terra de forma moi activa. Experiencias que marinan terra e auga, cultura e tradición, natureza e sustentabilidade. Restaurantes, aloxamentos e produtores locais certificados pola nosa Reserva. Descúbrea cos cinco sentidos.



MAIS INFO

[turismo.marinasbetanzos.gal](http://turismo.marinasbetanzos.gal)



gallega, ya que son amigas desde los 5 años y comparten una vida llena de experiencias y miles de aventuras: "Estamos comprometidas con mejorar la vida de las personas y el impacto en nuestro hermoso planeta. ¡Bienvenidos a Anainas Skin Peace, donde cada producto refleja nuestro compromiso y amor por lo que hacemos!". Y continúan: "Anainas Skin Peace surge de la necesidad personal de resolver problemas de piel en los peques de nuestras familias mediante productos naturales, ecológicos y veganos. Este desafío nos inspiró a la creación de una cooperativa 100% femenina dedicada a la fabricación de cosmética infantil ecológica y vegana. Nuestra historia refleja un compromiso auténtico con la salud de la piel y la concienciación ambiental". Sus productos, señalan, tienen un valor añadido: "La línea de cuidado infantil de Anainas Skin Peace, con productos como la Crema Hidratante y el Gel & Champú, se destaca por su enfoque en ingredientes naturales como manteca de karité, aceite de oliva, caléndula, regaliz, aloe vera, tomillo, avena, camomila y salvia. La diferenciación radica en nuestra coherencia 360º y el compromiso con la sostenibilidad, reflejado a través de la certificación ecológica y vegana de nuestros productos, así como con la colaboración con una cooperativa de mujeres en Ghana y la implementación de la economía circular a través de la reutilización creativa de nuestras cajas de envío".

### ECO Y NATURAL

Eva Espiñeira nos dice: "Mi nombre es Eva y soy la gerente de Eco y Natural. Me considero una persona curiosa siempre en proceso de formación, con aficiones muy simples: disfrutar de la naturaleza y sobre todo del mar, siempre acompañada de mi pequeño círculo familiar, mi compañero perruno y yo". Eco y Natural es una tienda física (en A Coruña) y online de cosmética ecológica y natural. Espiñeira señala: "Eco y Natural nace después de una temporada de incertidumbre y cansancio de trabajar siempre para otros. Hace casi 8 años tomé, después de mucho meditarlo, la gran decisión de tomar las riendas de mi vida profesional y emprender en algo tan apasionante como el cuidado personal ecológico". Y sigue: "Considero que el sector de la cosmética ecológica en Galicia ha crecido,



y lo sigue haciendo, aunque sí haría hincapié en la importancia de la certificación. Cada vez hay más empresas certificadas, y las personas comienzan a darle más importancia, pero desde luego en nuestra comunidad está en continuo crecimiento. Entre nuestros productos más vendidos destacaría sin duda el Oleogel Limpiador Facial, sin dejar atrás el resto de productos de cuidado para la piel".

Carolina Sánchez



### TOMA NOTA

Otras empresas también de cosmética "bio" en BioCultura A Coruña

Beauty Bio Cosmetics  
Jabón Zorro d'Avi  
Maná Pistachos  
Muuhlloa  
Promis Care España  
Ringana

# BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL



## LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA



Para empresas con un 75% de los productos en la categoría I. No producen cosmética convencional



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



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



Para cosmética certificada BioVidasana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidasana está certificada por Bio.inspecta



Productos con el Aval BioVidaSana

[www.cosmeticabiovidasana.org](http://www.cosmeticabiovidasana.org)



# TEXTIL SOSTENIBLE

## Tejidos que son amores

En BioCultura A Coruña son varias las empresas que tienen una oferta atractiva y sugerente de textil sostenible. La feria apuesta por una industria textil sana y sanadora. Hemos hablado con los responsables de algunas de estas empresas...

**D**etrás de la moda convencional, y, en general, del textil al uso, hay mucha insostenibilidad. Tanto social como medioambiental. El sector del textil sostenible no sólo busca no contaminar para elaborar prendas, sino crear impactos positivos en la Naturaleza y en la sociedad.

### AÑINO MERINA

Icíar Martín Arestí es, junto a Antonio Milara, socia fundadora de Añino Merina. "Tengo 60 años y hace seis que me embarqué en este maravilloso proyecto. Basándome en mi formación como geógrafa y experta en innovación y economía social, junto a la experiencia en la producción artesana y conocimiento de lana de mi socio, hemos logrado hacer productos 100% biológicos que benefician al suelo y ponen en valor la lana de la oveja merina extremeña", asegura. Y sigue: "Añino Merina surge desde una situación de catarsis y desemboca en un remanso de oportunidad. Yo me había quedado imprevisiblemente sin trabajo, con dos hijos en la universidad y, aun así, decidí emplear el tiempo de prestación en formarme en innovación y economía social y de impacto... para hacer

un proyecto de mejora de suelos a través de la puesta en valor de la lana merina extremeña. Soy geógrafa y enamorada de los suelos. Ahora, más bien preocupada por ellos".

Icíar nos explica cómo es su producción: "Nuestros productos están hechos con materias primas 100% orgánicas. Es decir, no damos una segunda oportunidad al plástico porque consideramos que en su transformación hay un gasto de agua y emisiones, y todo para seguir teniendo el problema ahí, pero respetamos todas las opciones, claro. Nos resulta fundamental crear unos tejidos exentos de petróleo y derivados, utilizar unas pieles de curtición y tinte vegetal. Date cuenta de que las zapatillas de Añino Merina, si se entierran después de su uso, se biodegradan en seis meses, y la tierra resultante, nos dicen los análisis, multiplican por cinco la materia orgánica de suelo". En cuanto al sector, señala: "Tampoco soy una experta del textil. Sólo sé que, hasta hace unos años, en el mundo de la moda, se manejaban cifras de emisiones sonrojantes, se empleaba mano de obra a veces infantil y siempre mal pagada, y eso atravesaba un montón de kms. y provocaba un montón de emisiones. Parte de ello se etiquetaba como producto español sólo por poner un botón in situ. Yo creo que ahora tenemos todos muchísima más conciencia. Tenemos más interiorizado el gasto y consumo responsable. Hay muchas marcas que lo intentamos hacer de manera no contaminante. Hay una marca gallega, muy joven, Andrea Piñeiro Estudio, que a mí me encanta".

### MESTIZAJE

Roberto Rivera está al frente de Mestizaje. Tras varias transformaciones, la empresa apuesta en esta nueva etapa por el algodón orgánico, otro sueño y otra meta que se están haciendo



Pídeche aire fresco, pídeche galicia





realidad, en palabras de sus responsables. Roberto confiesa: "Mestizaje comenzó con la idea de hacer una marca de calcetines de producción local y propia. Hacerlo de forma sostenible era y es una meta y una obligación con mi planeta". La empresa se dedica a hacer unos calcetines muy curiosos, singulares y eficientes: "Vivo en un lugar con tradición y con muy buenos profesionales. Por eso elegí hacer calcetines. Además, quería darles la importancia que tienen. Los calcetines están en contacto directo con nuestro cuerpo y además soportan una carga adicional que otras prendas no realizan, de ahí la gran importancia que tienen y lo importante que es su calidad, por eso además confeccionamos diversos modelos". En cuanto a las características diferenciadoras, Roberto aclara: "Mi intención es hacer un producto cómodo, por eso nuestros calcetines no tienen goma en el puño; eso los hace más ecológicos y además no aprietan. Nuestro puño no deja marcas, no se caen y nuestro cuerpo lo agradece mucho. Les ánimo a probarlos: lo agradecerán". En Mestizaje son optimistas: "Veo un buen futuro para la industria del textil si se tienen en cuenta los parámetros de sostenibilidad y la utilización de productos ecológicos".


### ARTESAVE

Artesave llegan a BioCultura A Coruña desde Arvore, Portugal. Vienen con zapatillas y calcetines, chaquetas y suéteres, ponchos... Nos dicen que "nuestra artesanía ecológica ha sido elaborada a base de hilados textiles reciclados. Es única e innovadora e, inevitablemente, el verdadero buscador de textil sostenible encontrará aquí el producto ético y responsable hecho para públicos conscientes y exigentes". También afirman: "También descubriréis en nuestro stand nuestra colección de zapatillas de estar por casa para hombres y mujeres, hechas sólo de lana y algodón reciclados. Son el accesorio ideal para mantener los pies calientes, mientras se hace un gesto significativo por el medio ambiente". Y añaden: "Nuestro hilo reciclado proviene de residuos generados por la industria textil. Una vez recolectados, estos residuos textiles se inspeccionan primero y luego se clasifican por color y por material. Una vez clasificados, los residuos textiles se reducen a fibras. Estas fibras se hilan, es decir, se entrelazan para formar hilos largos y continuos, lo que nos permite obtener nuevos hilos. Gracias a los hilos producidos, podemos hacer un producto ecológico, artesanal y de moda sostenible".

Carolina Sánchez



La revista que mejora la calidad de vida de la familia

 vivirmejor\_online  
www.vivirmejor.online



# ECOTURISMO

## Viajar para comprender

El ecoturismo es un modelo de turismo que es responsable con el medio ambiente y con la sociedad local. Además, la relación con la naturaleza se establece desde el respeto y desde la ética. Una de las características del ecoturismo es que su actividad no implica una destrucción del entorno y del atractivo turístico. BioCultura A Coruña le presta una notable atención al ecoturismo con actividades paralelas y expositores.

Cada vez se escucha con más frecuencia hablar de ecoturismo, o turismo ecológico, ya que se trata de uno de los sectores que más ha crecido en los últimos años dentro del conjunto del sector turístico. A pesar de ello, esto no significa que todo el mundo sepa definir correctamente qué es, ya que, en muchas ocasiones, la idea de un turismo ecológico se confunde con un turismo que, de un modo u otro, guarda algún tipo de relación con los entornos naturales, pero sin llegar a especificar más en el tipo de relación que el turista desarrolla con ese lugar que visita.

### CLUB ECOTURISMO DE ESPAÑA

Amanda Guzmán es portavoz del Club Ecoturismo de España. Es una de las entidades que participará en una jornada dedicada al ecoturismo en nuestro país dentro de la programación de BioCultura A Coruña 2024. Amanda Guzmán señala: "Con el ecoturismo se garantiza al usuario que disfrutará de un espacio maravilloso y que consumirá productos locales y/o ecológicos. Se contribuye a conservar esos espacios naturales y al desarrollo local. Sus responsables trabajan

con los gestores de los parques y las organizaciones de conservación. Además, se da mucha importancia a las actividades guiadas. Se ofrece una forma diferente de viajar, de conocer el territorio de primera mano, con actividades y experiencias muy singulares, diferenciadas, y con garantías. No hace falta ser un experto: se pueden encontrar actividades para todos los públicos".

### RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

La Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo abarca un total de 116.724 ha repartidas en 17 concellos de la provincia de A Coruña. Desde su creación, tiene como principal objetivo el desarrollo del territorio, de sus empresas y de sus productos, mediante marcas de calidad, recuperación de actividades tradicionales, oportunidades de emprendimiento y de formación, iniciativas turísticas, conservación de los recursos medioambientales y otros proyectos. Xosé Regueira, Vicepresidente de la Diputación de Coruña, señala: "La Reserva de la Biosfera de las Mariñas Coruñesas y Tierras de Mandeo es un modelo de buenas prácticas y buena gestión, pero también de innovación y de búsqueda de nuevos horizontes y oportunidades para las personas que viven en el territorio. La Deputación da Coruña colabora con la Reserva a través de la línea de subvenciones a entes de gestión, aportando ayuda económica a sus proyectos de mejora de la calidad y competitividad, pero también aliándonos con ella en proyectos europeos que ejecuta, como el de la reducción de la huella de carbono en el camino inglés, o en colaboraciones con la Cátedra de Turismo que se desarrolla en colaboración con



quincemil

NO TE PIERDAS NADA DE A CORUÑA

quincemil

## LOS DIARIOS LÍDERES EN GALICIA

treintayseis

treintayseis

NO TE PIERDAS NADA DE VIGO Y PONTEVEDRA



Creador: Pablo Ramil\_Rego

la UDC". La Reserva es un espacio único y privilegiado para el ecoturismo.

### A CASA DA TERRA

A Casa da Terra es un centro de ecoturismo que estará presente en BioCultura A Coruña. Santiago Nicolás Nuñez es su responsable. Acuden a la feria para aportar información sobre todas sus extensas actividades y posibilidades. Se trata de un espacio para reencontrar la armonía, la paz y la salud. Ecoturismo en su máxima expresión. Santiago señala que es "un proyecto de vida. En principio fue un lugar personal que poco a poco se ha transformado. Ha evolucionado desde una actitud de vida singular a un encuentro con los demás,



en una dirección de crecimiento personal. Es una forma de poder vivir diferente y desarrollar una humanidad para crear un mundo hermoso, por lo menos en esa conexión y en ese compromiso que cada uno tiene con su alma. Es aprender a pasar de lo personal a lo transpersonal, donde todos nos importamos a todos, a la vida, a la naturaleza, al planeta, al universo". Y añade: "Nuestro público es un público buscador, con ganas de aprender y de vivir de una forma más armoniosa y también para conocer ciertas actitudes de vida y otras posibilidades que le enriquezcan en su camino". Y sentencia: "Parte de la filosofía del centro ha sido siempre el respeto a la vida. Por lo tanto la alimentación se fundamenta en alimentación vegana y vegetariana. Utilizamos productos de la comarca, verduras frescas, cereales ecológicos... Cuidamos mucho que la comida sea un momento de disfrute para el cuerpo y los sentidos. También para grupos específicos se hacen en ocasiones menús basados en la alimentación macrobiótica, higienista o algunas dietas especiales, siempre que se mantenga como premisa el respeto a la vida de los animales".

Antonio Sánchez



# Aquí somos eco- lógicos

Nada que esconder







**ecopostural**  
mobiliario para la salud



*Estaremos allí donde haya bienestar.*

[www.ecopostural.com](http://www.ecopostural.com)