



***No soy yo, son mis hormonas***



- Jornada de Salud Femenina – “No soy yo, son mis hormonas”
- Sábado, 21 de junio de 2025
- 17.00 – 24.00 h (Horario sujeto a pequeños ajustes logísticos)
- Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología – Las Palmas de Gran Canaria
- Público: ¡Para todas las edades!



## DISTRIBUCIÓN POR FRANJAS HORARIAS

### 17.00 h

- Apertura de puertas. Planta 0
- STANDS. Planta 0 (hasta las 24.00 h)
- Degustaciones (con coste adicional). Planta 0 (hasta las 24.00 h)
- Degustaciones (con coste adicional). Planta 2 - Terraza (17.30 – 21.30 h)

### 17.15 h

- Bienvenida y presentación del evento. Planta 0 - Escenario
  - Arabella Otero, periodista
  - José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria

### 17.25 h.

Presentación de las charlas de la Planta 1 - Taller de Evolución

- Carmen Otero, coorganizadora del evento

Presentación de las charlas de la planta 2 - Sala Cine

- Arabella Otero, periodista
- José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria

Presentación de las charlas de la planta 2 - Matemáticas

- Arabella Otero, periodista
- José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria

### 17.30 – 18.30 h.

- Clase: Movilidad para estimular el deseo sexual – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit. Planta 0 – Escenario (100 pax)
- Clase: Core, respiración y postura: Construyendo un cuerpo en equilibrio – Equipo Woman Wellness, Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz. Planta 0 – Sala entrando a la derecha (pend. pax con esterillas)
- Charla: Poder femenino: las 8 mujeres que nos habitan – Lara Tormo, psicoterapeuta. Planta 1 – Taller de Evolución (40 pax)
- Taller: Activación del deseo – Candelea. Planta 1 - Cocina (40 pax)
- Charla: Medicina estética hoy: Cómo han cambiado los cánones de belleza – Dr. José Luis Pérez Aguiar, médico estético en Clínica Crono. Global Esthetic y oncólogo en el Hospital Universitario de Canarias. Planta 2 – Sala Cine (160 pax)
- Taller: Saca provecho a tu ciclo menstrual – Cristina Izquierdo Martín, sexóloga, educadora menstrual y trabajadora social. Planta 2 - Matemáticas (60 pax) (hasta 18.45 h)



- Taller: Menopausia, suelo pélvico y placer: hablar de lo que importa – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta. Planta 3 (80 pax)

#### **18.30 – 19.30 h.**

- Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 1 – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza. Planta 0 – Volcantes (30 pax)
- Charla: Nutrición para la ‘Versión 2.0’ de la mujer – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión. NutPre. Planta 1 – Taller de Evolución (40 pax)
- Taller: Suelo pélvico y posparto: reconecta con tu cuerpo – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta. Planta 3 (80 pax)

#### **18.45 – 19.30 h.**

- Charla: Pongamos voz a la menopausia en pacientes jóvenes: Menopausia inducida por cáncer de mama – Dra. Elena Vicente Rubio, especialista en Oncología Médica y Medicina Interna en la Unidad de Cáncer de Mama y Ginecología del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, y oncóloga médica en Hospitales San Roque, acompañada de una paciente. Planta 2 – Sala Cine (160 pax)

#### **19.00 – 20.00 h.**

- Clase: Ballet Fit® especial embarazo – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit. Planta 0 – Escenario (100 pax)
- Taller: Cosmética erótica – Candelea. Planta 1 - Cocina (40 pax) (*hasta 19.45 h*)
- Charla: El viaje a mi interior: hablemos de fertilidad y adolescencia – Zeltia Rodríguez Losada, psicóloga general sanitaria, especializada en psicooncología y sexóloga. Planta 2 - Matemáticas (60 pax)

#### **19.30 – 20.30 h.**

- Charla: Maternar con compasión: un viaje revolucionario – Lara Tormo, psicoterapeuta. Planta 1 – Taller de Evolución (40 pax)
- Taller: Analizando mi alimentación: ¿realmente como bien? – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión NutPre. Planta 1 - Planetario (40 pax)
- Clase: Ejercicio y menopausia: Una alianza ganadora – Equipo Woman Wellness, Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz. Planta 3 (80 pax)

#### **19.45 – 21.30 h.**

- Charla: ¿Cómo afecta mi edad a la sexualidad? – Dra. Luisa Esther Gutiérrez García, ginecóloga y sexóloga del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil. Planta 2 – Sala Cine (160 pax)



### **20.00 – 21.15 h.**

- Taller: Iniciación a la juguetería erótica – Candelea. Planta 1 - Cocina (40 pax)

### **20.30 – 21.30 h.**

- Clase: Ballet Fit® postparto – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit. Planta 0 – Escenario (100 pax)
- Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 2 (repetición) – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza. Planta 0 – Volcantes (30 pax)
- Charla: Deporte y menstruación – Claudia Cutillas. Planta 1 – Taller de Evolución (40 pax)
- Charla: La comida me devora: relación emocional con la comida. ¿Por qué como así? – Mónica Cabrera Martín, psicoterapeuta y coach nutricional. Fundadora de MOOM COACHING, el primer centro de coaching integral en Gran Canaria. Planta 2 - Matemáticas (60 pax)

### **21.40 h.**

- Presentación del concierto. Planta 0 - Escenario
  - Arabella Otero, periodista

### **21.45 – 22.30 h.**

- Concierto Laura Doreste. Planta 0 - Escenario

### **22.30 – 22.45 h.**

- Descanso. Planta 0

### **22.45 – 23.30 h.**

- Cierre con concierto Laura Doreste. Planta 0 - Escenario

### **23.30 h.**

- Despedida. Planta 0 - Escenario
  - José Gilberto Moreno García, director del Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria

### **24.00 h.**

- Cierre de puertas



## Nota de interés

El programa de actividades estará disponible en el momento de la compra de entradas, que podrás realizar a través de la página web del Museo Elder. Todas las actividades cuentan con aforo limitado y la participación será por orden de llegada a cada actividad. No habrá inscripción previa, ya que el evento ofrece múltiples actividades en paralelo. Si alguna ya ha comenzado o está completa, podrás disfrutar de otras propuestas como talleres, clases o visitar los stands.

## Recomendaciones para las clases dirigidas

Acude con ropa deportiva cómoda: legging negro, camiseta o malla negra, y calcetines o pinkies negros sin marcas.

Además, será necesario llevar esterilla y toalla para participar.

## Importante

El horario y la distribución de espacios pueden estar sujetos a pequeños ajustes logísticos. Todas las actividades tienen plazas limitadas y el acceso será únicamente por orden de llegada.