



***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 PLANTAS

### PLANTA 0

#### PLANTA 0 – ESCENARIO

17.00 h. Apertura de puertas

17.15 h. Bienvenida y presentación del evento

- 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 (100 pax)

19.00 – 20.00 h. Clase: Ballet Fit® especial embarazo – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit (100 pax)

20.30 – 21.30 h. Clase: Ballet Fit® postparto – Gloria Morales, creadora de Ballet Fit (100 pax)

21.40 h. Presentación del concierto

- Arabella Otero, periodista

21.45 – 22.30 h. Concierto 🎵 Laura Doreste

22.30 – 22.45 h. Descanso

22.45 – 23.30 h. Cierre con concierto 🎵 Laura Doreste

23.30 h. Despedida

- 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

#### STANDS – Ubicados en Planta 0

- Mujer & Salud – Suplementos necesarios. Menopausia controlada
- Juguetería erótica – Candelea
- Clínica Crono. Global Esthetic – Dr. José Luis Pérez Aguiar, médico estético
- Lara Tormo, psicoterapeuta
- Arty Belleza – Mari Pino Rodríguez
- Cuidado e higiene corporal libre de tóxicos y disruptores endocrinos – Yanira Rodríguez Sánchez – Ringana Partner
- De Arena Y Sal, Irene
- No soy yo, son mis hormonas – Equipo de organización del evento

#### Degustaciones (con coste adicional)

- Alimentos adecuados para la menstruación, fertilidad, postparto y para potenciar el deseo sexual.

Opciones disponibles para personas con intolerancia al gluten y/o a la lactosa



## PLANTA 0 – SALA (entrando a la derecha)

17.30 – 18.30 h. Clase: Core, respiración y postura: Construyendo un cuerpo en equilibrio – Equipo Woman Wellness, Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz (**pend. pax**)

## PLANTA 0 – VOLCANES

18.30 – 19.30 h. Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 1 – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza (30 pax)

20.30 – 21.30 h. Taller: Drenaje linfático manual (D.L.M.). Sesión 2 (repetición) – Mari Pino Rodríguez, Arty Belleza (30 pax)

## PLANTA 1

### PLANTA 1 – TALLER DE EVOLUCIÓN

17.25 h. Presentación de las charlas

- Carmen Otero, coorganizadora del evento

17.30 – 18.30 h. Charla: Poder femenino: las 8 mujeres que nos habitan – Lara Tormo, psicoterapeuta (40 pax)

18.30 – 19.30 h. Charla: Nutrición para la ‘Versión 2.0’ de la mujer – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión. NutPre (40 pax)

19.30 – 20.30 h. Charla: Maternar con compasión: un viaje revolucionario – Lara Tormo, psicoterapeuta (40 pax)

20.30 – 21.30 h. Charla: Deporte y menstruación – Claudia Cutillas (40 pax)

### PLANTA 1 – PLANETARIO

19.30 – 20.30 h. Taller: Analizando mi alimentación: ¿realmente como bien? – Rocío González Cuadrado, Nutrición Clínica de Precisión. NutPre (40 pax)

### PLANTA 1 – COCINA

17.30 – 18.30 h. Taller: Activación del deseo – Candelea (40 pax)

19.00 – 19.45 h. Taller: Cosmética erótica – Candelea (40 pax)

20.00 – 21.15 h. Taller: Iniciación a la juguetería erótica – Candelea (40 pax)

## PLANTA 2 – SALA CINE

17.25 h. Presentación de las charlas (pendiente de confirmar)

- 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. 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 (160 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 (160 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 (160 pax)

## PLANTA 2

### PLANTA 2 – MATEMÁTICAS

17.25 h. Presentación de las charlas (pendiente de confirmar)

- 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 – 18.45 h. Taller: Saca provecho a tu ciclo menstrual – Cristina Izquierdo Martín, sexóloga, educadora menstrual y trabajadora social (60 pax)

19.00 – 20.00 h. Charla: El viaje a mi interior: hablemos de fertilidad y adolescencia – Zeltia Rodríguez Losada, psicóloga general sanitaria, especializada en psicooncología y sexóloga (60 pax)

20.30 – 21.30 h. 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 (60 pax)

### PLANTA 2 – TERRAZA

17.30 – 21.30 h. Degustaciones (con coste adicional)

Disfruta de alimentos especialmente seleccionados para apoyar distintas etapas del ciclo femenino: menstruación, fertilidad, postparto y deseo sexual.

Habrán opciones disponibles para personas con intolerancia al gluten y/o a la lactosa.

La música ambiente será suave, ideal para compartir y tomar algo sin interferir en el desarrollo de las clases.

## PLANTA 3

17.30 – 18.30 h. Taller: Menopausia, suelo pélvico y placer: hablar de lo que importa – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta (80 pax)

18.30 – 19.30 h. Taller: Suelo pélvico y posparto: reconecta con tu cuerpo – Yaneli Pérez Silva, fisioterapeuta (80 pax)

19.30 – 20.30 h. Clase: Ejercicio y menopausia: Una alianza ganadora – Equipo Woman Wellness, Silvia Hernández Perea y Ana Victoria Pérez Ruiz (80 pax)



---

### **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.