



PROGRAM
125 hours
Online sessions
15-16-17
September 2023



Wellness is
a **renewable energy**
in person, and online

147 countries

wellmap.org

SPECIAL THANKS TO OUR WELLNESS SPONSORS

DIAMOND



PLATINUM



GOLD



BRONZE



Click on the logos and discover our sponsors

Schedule of online sessions

Sessions available any time, any where on any device

Time	Language	Activity	Source	Pillar
Any time	English	30-day free try-out Fitness exercises	Les Mills+	Movement & Vitality
Any time	English	72 YogaAway™ Videos by BijaB	YogaAway™ by BijaB	Movement & Vitality
Any Time	English	Transcending the Mind: Embracing a Deeper Sense of Self	Deepak Chopra, MD	Mindfulness & Serenity
Any Time	English	Make it RAIN: A Core Practice for Mental Well-Being	Tara Brach, PhD	Mindfulness & Serenity
Any Time	English	The Myth of Normal: Redefining Mental Illness	Gabor Maté, MD	Mindfulness & Serenity
Any Time	French	Yoga Live en Tunisie	Yoga Tribes	Mindfulness & Serenity Movement & Vitality
Any Time	English	OTO Immersive Online Moment	OTO Wellbeing	Movement & Vitality
Any Time	Nederlands	Hoe creëer je een werkgelukbeleid dat werkt?	Tryangle Happiness & Well-being at Work	Sense of Purpose & Solidarity
Any Time	Français	Comment créer une politique de bonheur au travail qui fonctionne au sein de votre organisation?	Tryangle Happiness & Well-being at Work	Sense of Purpose & Solidarity
Any Time	English	Halotherapy Solutions - Soundtracks	Halotherapy Solutions	Mindfulness & Serenity
Any Time	English	Being Bodyful: Discovering how postural exploration an awareness fit into your sessions	BetsyAnn Baron	Movement & Vitality
Any Time	English	Strengthen ABS	Valerie Orsoni	Movement & Vitality
Any Time	Francais	Renforcez vos Abdos	Valerie Orsoni	Movement & Vitality
Any Time	English	33 Wellness Massage videos	International Massage Association	Massage Techniques Movement & Vitality
Any Time	Portuguese	4 vídeos de automassagem	Buddha Spa	Mindfulness & Serenity

We hope you will enjoy these sessions, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com

Schedule of online sessions

Friday 15th Sept

Morning sessions 5am to 12pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
06:30 AM (Japan)	Japanese	Morning Toning Experience Class Insight Yoga	Yokiko Kuroda	Movement & Vitality
07:00 AM (Caribe)	English	Tai Chi in Antigua W.I.	Antigua and Barbuda	Movement & Vitality
08:00 AM (Japan)	Japanese	Morning Metabolism Boosting Yoga by Online fitness torch by Tipness	Mayu Katsuta	Movement & Vitality
08:00 AM (India)	English	Holistic Wellness	Dr Vijay Phate	Movement & Vitality
09:00 AM (England)	English	OTO Immersive Online Moment	OTO Wellbeing	Movement & Vitality
09:00 AM (Francia)	Español	Paleotrail therapy	Jérôme Guéne	Movement & Vitality
10:00 AM (Spain)	Español	Método online "A por todas"	Sisi Sánchez Zapata	Mindfulness Sense of Purpose
10:00 AM PST / 1:00 EST / 7:00 PM Paris	Francais	Élevez votre vie avec le Biohacking	Valerie Orsoni	Nutrition & Immunity
10:30 AM (Spain)	Español	Descubre tu potencial- ACTITUD DE ÉLITE	Sisi Sánchez Zapata	Mindfulness Sense of Purpose
10:30 AM (Spain)	Español	Alivia el dolor de espalda en minutos	Beatriz Sánchez	Movement & Vitality
11:00 AM (Japan)	Japanese	Beauty Body Makeover B to B Balance Amenomori Method by Online fitness torch by Tipness	Aki Hamada	Movement & Vitality
11:00 AM (Central European Time)	English	Supercharge Your Health	Olea Absolute Nutrition & Wellness	Movement & Vitality
11:00 AM PST / 2:00 PM EST / 8:00 PM Paris	English	Elevate Your Life with Biohacking!	Valerie Orsoni	Nutrition & Immunity

Schedule of online sessions

Sessions available any time, any where on any device

Friday 15th Sept

Morning sessions 12pm to 5pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
12:00 PM (Spain)	Español	Tu felicidad importa. Charla sobre Energía Moderna	Estefanía Carretero	Sense of Purpose Vitality
12:00 PM (Spain)	Español	Autoconocimiento	Tamara Martínez Martín	Mindfulness Sense of Purpose
12:00 PM (Spain)	English	I AM WELLness™ Taster Session - the gateway to authentic transformation	The Spa Sisters	Mindfulness Sense of Purpose
12:30 PM (Spain)	Español	Panchkarma: a detox process	Ayurveda By Elizabeth Puja	Nutrition & Immunity
02:30 PM (Spain)	Inglés	International Laughter Yoga Session (Laughter Yoga Club)	Eduarne Quirós Moya	Movement & Vitality
02:50 PM (Spain)	Ukrainian	Barre	Odessa, Lidersivsky blv, 3. MAHARADJ	Movement & Vitality
03:00 PM (Spain)	Español	Aprendamos a reir sin razón	Silvia Rossi	Mindfulness Sense of Purpose
03:00 PM (Spain)	Español	Microcirculación	Jose Manuel Fernández	Movement & Vitality
TBC	English	All about wellness	Dr. Rekha Chaudhari	Mindfulness Sense of Purpose

Schedule of online sessions

Friday 15th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
04:00 PM (Spain)	Español	"Taller de Equilibrio Energético y Maderoterapia Domiciliaria"	Maderocenter, Terapias y Bienestar	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity
05:00 PM (Caribe)	English	Sunset Yoga in Antigua W.I.	Antigua and Barbuda	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity
06:00 PM (Spain)	Español	Salt Life Haloter	Coral Pérez López	Nutrition & Immunity
06:00 PM (Spain)	Español	Mindfulness y gestión del estrés	Ana Belén Serrano Martínez	Mindfulness & Serenity
06:00 PM (Spain)	Español	Lectura del Aura	Katherine Alvarez	Mindfulness & Serenity
06:00 PM (Spain)	Español	Dietista y entrenador online	Juanma Morales	Nutrition & Immunity Movement & Vitality
06:30 PM (Spain)	Español	Autocuidado facial consciente para fortalecer tu Autoestima	Yolanda Ramos Crecempresa	Mindfulness & Serenity
07:00 PM (Spain)	Español	Taller "padres y madres en apuros. El reto de la adolescencia"	Eva Fernández	Mindfulness Sense of Purpose
07:00 PM (Mexico)	Español	Conferencia: "El poder sanador de la gratitud"	Orietta Morosini Roseyon	Mindfulness Sense of Purpose
07:00 PM (Spain)	Español	BioEscritura Creativa	María del Pilar Álvarez Novalvos	Mindfulness & Serenity
07:00 PM (United Arab Emirates)	English	Yoga in the sky	Ciel spa at SLS Dubai	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity
08:00 PM (Spain)	Español	"Sanando en tu árbol transgeneracional"	Belén Somoza y Alberto Bustos	Mindfulness Sense of Purpose
08:00 PM (Spain)	Español	Viajeras del cáncer	María Beuster	Mindfulness Sense of Purpose
08:00 PM (Spain)	Español	Gestiona Tus Miedos	Jordi Sanz	Mindfulness Sense of Purpose

We hope you will enjoy these sessions, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com

Schedule of online sessions

Friday 15th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
07:00 PM (Venezuela)	Español	<u>Conferencia: "Sanción sistémica"</u>	Oraima Sosa Crecempresa	Mindfulness & Serenity
07:45 PM (Japan)	Japanese	<u>Burn Fat Walk by Online fitness torch Tipness</u>	Ryunosuke Tozuoka	Vitality & Movement
08:30 PM (Spain)	Español	<u>Quiropráctica para garantizar la seguridad del paciente</u>	Natacha Costales	Vitality & Movement
08:30 PM (Japan)	Japanese	<u>Myofascial release using ball to relax and condition your body</u>	Kana Tsuchiya	Vitality & Movement

Schedule of online sessions

Friday 15th Sept

Night sessions 9pm to 4am

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
09:00 PM (Spain)	Español	Webinar los 6 pasos para Diseñar Tu Vida	Giulliana Gabaldoni	Mindfulness Serenity
09:00 PM (Argentina)	Español	Reiki a distancia	Ana Karina Agra	Mindfulness Serenity
09:30 PM (España)	Español	Cómo ser un líder saludable	Carmen. Fernández	Mindfulness Serenity
12:00 AM (Belgium & England)	English	I AM WELLness™ Taster Session - the gateway to authentic transformation	The Spa Sisters	Mindfulness Sense of Purpose
12:00 AM (Venezuela)	Español	Conferencia "Come mejor, Quiérete más" de Yerania Ferrazza	Yerania Ferrazza Creceempresa	Mindfulness Serenity
01:30 AM (Venezuela)	Español	Conferencia: "Reencuéntrate, el arte de amar & cuidar tu niño interior"	Carmen Julia Rebolledo	Mindfulness Serenity
Any Time	Portuguese	Zen and Mindfulness	Emily Kawahara	Mindfulness & Serenity
Any Time	Español	Conferencia: "Sanación sistémica" de Oraima Sosa	Oraima Sosa	Mindfulness & Serenity

Schedule of online sessions

Saturday 16th Sept

Morning sessions 5am to 12pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
06:30 AM (République Démocratique du Congo)	French	Grande marche de santé et Bien-être	Kisantu	Vitality & Movement
07:00 AM (Benin)	French	Fit&Wellness Day Cotonou	Novotel Orisha Cotonou	Vitality & Movement
07:00 AM (Japan)	Japanese	Morning Toning Experience Class Heat up the morning	Tomoaki Honma	Vitality & Movement
07:00 AM (Japan)	Japanese	Moving Mindful meditation class AMF	Keido@B Labo	Vitality & Movement
07:00 AM	English	Stretch & Align with Proverb	Kirstie Sherriff	Vitality & Movement
07:30 AM (Japan)	Japanese	Morning Toning Experience Class First thing in the morning: Pilates	Miwako Sato	Vitality & Movement
08:00 AM (India)	English	Holistic Wellness	Dr Vijay Phate	Mindfulness & Serenity Vitality & Movement
08:00 AM	English	Mat Pilates at Energie Gym in Antigua W.I.	Antigua and Barbuda	Mindfulness & Serenity Vitality & Movement
09:00 AM	English	Beyond Diets: A Holistic Approach to Weight Loss for Women	Laurie Barkman, Women's Wellness Coach	Nutrition & Immunity
09:00 AM	Español	Bienestar y Felicidad	Olga Mayorga	Mindfulness & Serenity
09:00 AM (Japan)	Japanese	Extreme Aero! By Online fitness torch by Tipness	Iwao Takada	Vitality & Movement
09:00 AM (Argentina)	Español	Clase de Flexibilidad y Movilidad	Sonia Surace	Vitality & Movement
09:00 AM (Caribe)	English	Vinyasa Flow Yoga at Energie Gym in Antigua	Antigua and Barbuda	Mindfulness & Serenity Vitality & Movement
09:00 AM (Caribe)	English	Socarobics in Barbuda W.I.	Antigua and Barbuda	Mindfulness & Serenity Vitality & Movement

We hope you will enjoy these sessions, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com

Schedule of online sessions

Saturday 16th Sept

Morning sessions 5am to 12pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
10:00 AM (Japan)	Japanese	Beautiful Posture Workout by Online Fitness torch by Tipness	SAE	Vitality & Movement
10:00 AM	Italian	Yoga Facciale e Bagni Romani	La SPA Helvetia & Bristol	Vitality & Movement
10:00 AM - 04:00 PM	English	Webinar: Wellness in Your Daily Life: Living Well	Immunocologie Skincare	Mindfulness & Serenity Vitality & Movement
11:00 AM (Venezuela)	Español	Conferencia: "Alimentación arcoíris para potenciar los chakras"	Eliana Montezuma	Nutrition & Immunity
11:00 AM (Spain)	Español	Maratón Barras de Access	Mariu Pinto	Mindfulness & Serenity
11:00 AM (Canada)	English	Energy Healing	Jan Behrens	Vitality & Movement
11:00 AM	English	The Actress Release	Supriya Sharma	Mindfulness & Serenity
11:30 AM (Japan)	Japanese	Total Body Shape by Online fitness torch by Tipness	Momono	Vitality & Movement
11:30 AM (Spain)	Español	Los Pilares de un Estilo de Vida Saludable - Taller de Cocina	María del Pilar y Cristina Rodríguez-Rubio	Nutrition & Immunity

Schedule of online sessions

Saturday 16th Sept

Afternoon sessions 12pm to 5pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
12:00 PM (Spain)	Español	Reflexología Podal: Un Viaje hacia la Relajación y el Bienestar	Ranvvai - Isabel Pérez Broncano	Mindfulness & Serenity
12:00 PM (Spain)	Español	Los Pilares de un estilo de vida saludable. Taller de cocina saludable online	Daniel Ruiz Rodriguez-Rubio	Nutrition & Immunity
12:00 PM (Argentina)	Español	Club de Yoga de la Risa	Laura Pistagnesi	Mindfulness & Serenity Movement & Vitality
12:30 PM (Spain)	Español	Terapia grupal: Cambia tus creencias limitantes de la Abundancia y el Dinero con Thetahealing	Claudia Mata	Mindfulness & Serenity
01:00 PM (Canadá)	English	Pop up Energy Healing	Fisher Park	Movement & Vitality
01:00 PM (Spain)	Español	Global Laughter Yoga Event WWW	Eduarne Quirós Moya	Mindfulness & Serenity
5pm (Germany)	German	Wie Sie Ihre Anziehungskraft steigern - How to increase your attraction	TheONE	Mindfulness & Serenity
03:00 PM (Spain)	Español	Microcirculación	Jose Manuel Fernández	Movement & Vitality
03:00 PM (Venezuela)	Español	Conferencia: "El útero como centro de poder"	Nancy Domínguez	Mindfulness & Serenity
04:00 PM (Spain)	Español	Lectura del Aura	Katherine Álvarez	Sense of Purpose & Solidarity
04:30 PM (Spain)	Español	"Tejiendo un futuro sostenible" Descubre cómo los tejidos de ropa pueden cambiar el mundo	Álvaro Velasquez	Mindfulness & Serenity
04:45 PM (Caribe)	English	Hike, Scavenger Hunt and Yoga in Antigua W.I.	Antigua and Barbuda	Mindfulness & Serenity Movement & Vitality

Schedule of online sessions

Saturday 16th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
05:00 PM (Spain)	Español	Cómo reciclar mejor para vivir mejor	Mirzam Roble Díaz de FUNDACIÓN SOYSOL	Sense of Purpose
06:00 PM (Spain)	Español	Habilidades de Comunicación para el Bienestar: Conecta y Equilibra Tu Vida	Ranvvai - Isabel Pérez Broncano	Mindfulness Sense of Purpose
06:00 PM (Spain)	Español	Amor Propio desde la Consciencia	Sandra Milena Suaza Quintero	Mindfulness Sense of Purpose
06:00 PM (Spain)	Español	Elisabet Danzamasana sana el alma	Elisabet Danzamasana	Mindfulness Sense of Purpose
06:00 PM (Spain)	Español	Tu dormitorio saludable con Feng Shui	Cari Soriano	Mindfulness Sense of Purpose
06:30 PM (Spain)	Español	Encuentra la felicidad en tiempos disruptivos	Pilar Novoa Salvador de FUNDACIÓN SOYSOL	Mindfulness & Serenity
05:00 PM (Spain) 11AM (EST)	English	Mind Body Fitness For Life Program	Peggy Sealfon	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity
07:00 PM (Costa Rica)	Español	Conferencia Cantos que sanan mi alma de Natalia Esquivel	Natalia Esquivel Creceempresa	Mindfulness & Serenity
07:15 PM (Spain)	Español	Mindful Dance	Elisabet Danzamasana	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity
07:30 PM (Spain)	Español	Conecta a tu intuición para ser tu mism@	Hari Bhagwati Kaur	Mindfulness & Serenity
07:30 PM (Spain)	Español	Taller Tu Mapa Vital	Giulliana Gabaldoni	Mindfulness & Serenity Sense of Purpose

Schedule of online sessions

Saturday 16th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
08:00 PM (Spain)	Español	Bienestar para caballos y mascotas, desde la nutrigenómica	Maria Teresa Gutierrez	Nutrition & Immunity Mindfulness & Serenity
08:00 PM (Spain)	Español	El papel de la microbiota en la salud	Laura Sánchez FUNDACIÓN SOYSOL	Nutrition & Immunity Mindfulness & Serenity
08:00 PM (UK)	English	Art Through Colour Therapy	Anum Farooq	Mindfulness & Serenity

Night sessions 9pm to 4am

Time	Language	Activity	Source	Pillar
09:00 PM (Argentina)	Español	Sleep well, Dream nice (Duerme bien, sueña bonito)	Andrea Coria Seoane	Sleep & Creativity
12:00 AM (Spain)	Español/ Italiano	Los 8 pasos para rejuvenecer, tener energía y salud	Giulliana Gabaldoni	Vitality

Schedule of online sessions

Sunday 17th Sept

Morning sessions 5am to 12pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
07:00 AM (Japan)	Japanese	Morning Toning Experience Class Core Breathing Foot Maintenance	Yasuko Masuda	Movement & Vitality
07:30 AM 17 SEP (Pacific Time)(US and Canada)	English	Calm in Chaos: Nurturing Resilience in Stressful Times	Last Stop 4 Pain	Mindfulness & Serenity
07:30 AM (Japan)	Japanese	Morning Toning Experience Class Loose training to tone	Kenta Ebihara	Movement & Vitality
08:00 AM 17 SEP (India)	English	Holistic Wellness	Dr Vijay Phate	Mindfulness & Serenity Movement & Vitality
08:15 AM (Japan)	Japanese	Mezamashi Health Exercise by Online fitness torch by hipness	Arisa Kimura	Movement & Vitality
09:00 AM (Spain)	Español	El Propósito	Olga Mayorga	Mindfulness & Serenity
10:30 AM 17 SEP (Pacific Time)(US and Canada)	English	Pain Relief Q&A Session: Empowering Solutions for Recurring Pain	Last Stop 4 Pain	Movement & Vitality
10:45 AM (Japan)	Japanese	Lets enjoy music and dance from all over the world	Hiroko Abe	Movement & Vitality
11:00 AM (Spain)	Español	Visita a la laguna de Fuente de Piedra	Marta Luque	Mindfulness & Serenity
11:00 AM (Spain)	Español	Lectura del Aura	Katherine Álvarez	Mindfulness & Serenity
11:00 AM (Spain)	Español	Hipopresivos, adelgaza, ten más energía, se sana y feliz	Beatriz Sánchez	Movement & Vitality

Schedule of online sessions

Sunday 17th Sept

Afternoon sessions 12pm to 5pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
12:00 PM (Spain)	Español	Los pies como ventana del alma: Un viaje a tu autodescubrimiento	Ranvvai - Isabel Pérez Broncano	Mindfulness & Serenity
12:00 PM (Quebec)	Español, English, Francais	Taller especial de automasaje lifting L'oeuvre de beauté	Phiane Duquet	Mindfulness & Serenity Movement & Vitality
02:00 PM (Japan)	Japanese	Body Makeover Yoga by Online fitness torch by Tipness	Asuka Hyoudou	Movement & Vitality
02:05 PM (Ukraine)	English	Iyengar yoga practice with Katerina Mushulova	Katerina Mushulova	Movement & Vitality
03:35 PM (Ukraine)	English	Eastern dance with the dynamic Elena Gulay	Elena Gulay	Movement & Vitality
04:00 PM (Spain)	Español	Taller Ámate, Cuídate y Vive	Maderocenter, Terapias y Bienestar	Mindfulness & Serenity
04:00 PM (Spain)	Français	Deporte y bienestar en práctica de cura tradicional y natural	Delaporte Dominique	Movement & Vitality

Sunday 17th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Time	Language	Activity	Source	Pillar
05:30 PM (Spain)	Español	Descubre cómo los tejidos de ropa pueden cambiar el mundo	Álvaro Velasquez	Sense of Purpose & Solidarity
05:00 PM (Spain)	Español	Conciliación y productividad: Cómo crear tu sistema de bienestar laboral y personal	Jose A. Huélamo Monroy	Mindfulness & Serenity
06:00 PM (Spain)	Español	7 pasos sencillos de autocuidado si eres una mamá multitarea	Sara Gómez	Mindfulness & Serenity

Schedule of online sessions

Sunday 17th Sept

Evening sessions 5pm to 9pm

Use timeanddate.com to see what time these programs start in YOUR LOCAL TIME

Time	Language	Activity	Source	Pillar
08:00 PM (Spain)	Español	Entrena tu mente amor	Sandra Milena Suaza Quintero	Mindfulness & Serenity Sense of Purpose
08:00 PM (Spain)	Español	No dejes que el estrés te controle	Heléne Berg	Mindfulness & Serenity
08:00 PM (Spain)	Español	Sesión de risoterapia online "El risoteo"	Marta Perdices	Mindfulness & Serenity
08:00 PM (UK)	English	What is TRE® and why shaking can be so good for us?	Tremendous TRE	Mindfulness & Serenity Sense of Purpose
05:00 PM (Spain) 11AM (EST)	English	Age in Reverse with Breakthrough Technology in Stem Cell Activation	Peggy Sealfon	Movement & Vitality Mindfulness & Serenity

Night sessions 9pm to 4am

Time	Language	Activity	Source	Pillar
09:00 PM (Pacific Time) (US and Canada)	English	Pain Relief Self-help	Last Stop 4 Pain	Movement & Vitality
09:00 PM (Spain)	Español	Sorteo Cita con un Alma Compatible	Comunidad de Singles Conscientes	Mindfulness & Serenity
09:00 PM (Japan)	Japanese	Stretching for Relieving Fatigue and Sleeping Well	Sayuri Tanaka	Movement & Vitality
09:30 PM (Spain)	Español	Nutrigenomica. Reactivación celular	Marisa Fernández Bueno	Nutrition & Immunity



Sessions available

Any time
any where
on any device





DATE: 30 days from 15 Sept 2023
LANGUAGE: English

SOURCE:

WELLNESS PILLAR:
Movement & Vitality



LES MILLS

30-day free try-out

[LINK TO CONNECT](#)



At LES MILLS, we are on a mission to create a fitter planet and believe that physical activity has the ability to bring people together and to positively impact on all of our physical, mental and social wellbeing.

The 7th annual World Wellness Weekend will take place from 15th - 17th September and is a chance to inspire & empower millions of people around the world with thousands of FUN, free & meaningful wellness activities organized in 150 countries.

Learn how to get involved below and join us in making a difference together!

If you can't make it into your local fitness facility, why not celebrate World Wellness Weekend with LES MILLS+ and workout wherever, whenever.

Choose from over 2,000 online workouts including strength training, cardio, core conditioning, HIIT, cycling, yoga, dance, wellness and more – that make you happier, healthier, stronger and fitter.

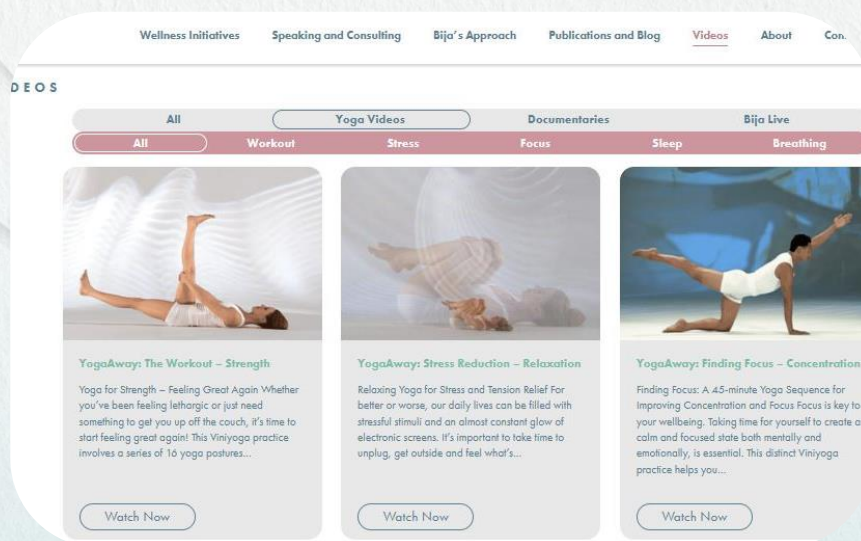
Available on popular devices, follow along in a spare studio space, outdoors and at home. All you need is 15 minutes. [Sign up today and get 30 days for free.](#)

We hope you will enjoy this session, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com



72 YogaAway™ Videos by BijaB

[LINK TO CONNECT](#)



[YOGAAWAY™ BY BIJAB:](#)

[ALLEVIATE STRESS WHILE IMPROVING FOCUS, SLEEP AND BREATHING.](#)

YOGAAWAY™ TAKES YOU FROM WHERE YOU ARE TO WHERE YOU WANT TO BE

Recover from the stresses of life through the extraordinary benefits of yoga. Whether at home or on the road, recharge and recuperate – relieve stress, jetlag and fatigue with YogaAway™ fitness, stress reduction, mental focus and enhanced sleep programs. YogaAway™ is the most portable, powerful, time-flexible antidote to the challenges of stress, travel, work, sleep – life!

Featured YogaAway™ by BijaB videos

THE WORKOUT - 45 min.

Strengthening, Energizing, Invigorating

STRESS REDUCTION - 45 min

Calming, Stabilizing, Stress Releasing

FINDING FOCUS - 46 min.

Focusing, Clarifying, Attention Building

A GOOD NIGHT FROM YOGAAWAY - 11 min.

Soothing, Relaxing, Sleep Enhancing



Transcending the Mind: Embracing a Deeper Sense of Self

[LINK TO CONNECT](#)



Description:

- Understanding true mental health from a perspective of consciousness.
- Finding that the mind does not operate by itself but in an ecosystem among sentient beings.
- Finding that technology tools, such as VR and AI, can be useful in helping people along their mental health journey of healing.
- **Deepak Chopra, MD, FACP**, is a clinical professor of family medicine and public health at the University of California, San Diego and serves as a senior scientist with the Gallup Organization. A world-renowned pioneer in integrative medicine and personal transformation who has spent decades at the forefront of the meditation revolution, Dr. Chopra is the founder of The Chopra Foundation and Chopra Global.

The author of over 90 books, including numerous *New York Times* bestsellers, his latest book *Abundance* provides an enlightening guide to success, fulfillment, wholeness and plenty, offering practical advice on how to cultivate a sense of abundance in times of fear and insecurity. His website [DeepakChopra.com](https://www.DeepakChopra.com)



Make it RAIN: A Core Practice for Mental Well-Being

[LINK TO CONNECT](#)



Description:

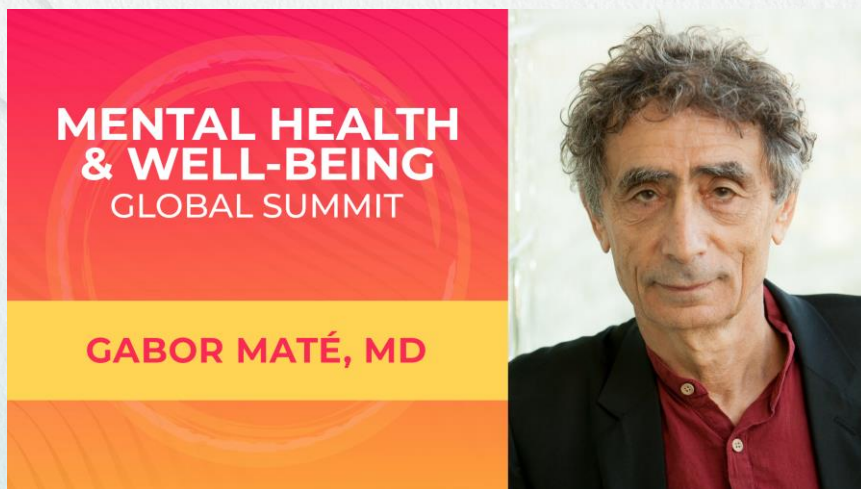
- Introducing the RAIN meditation and how it allows for a shift into a larger sense of being and an awakened heart space.
- Finding that we suffer when we forget our belonging to ourselves, to each other and to the living world.
- Discovering that when we do RAIN meditation, we widen our sense of who we are, and in that spaciousness, we gain clarity.
- **Tara Brach, PhD**, earned her degree in Clinical Psychology from the Fielding Institute and went on to complete a five-year Buddhist teacher training program at the Spirit Rock Meditation Center. She and Jack Kornfield lead the Awareness Training Institute (ATI) which offers online courses on mindfulness and compassion, as well as the [Mindfulness Meditation Teacher Certification Program \(MMTCP\)](#).

Dr. Brach's teachings blend Western psychology and Eastern spiritual practices, mindful attention to our inner life and a full, compassionate engagement with our world. She is the author of [Radical Acceptance](#), [Radical Compassion](#) and [Trusting the Gold](#).
Website TaraBrach.com



The Myth of Normal: Redefining Mental Illness

[LINK TO CONNECT](#)



Description:

- How many of our mental and physical illnesses are normal responses to abnormal circumstances.
- Acknowledging the relationship between childhood adversity and adult mental health challenges.
- Discovering that many mental health challenges come from not being aligned with who we are on the inside.
- **Gabor Maté (pronunciation: GAH-bor MAH-tay), MD** is internationally renowned for his expertise on addiction, trauma, childhood development and the relationship between stress and illness. A retired physician, he worked in family practice and palliative care for 20 years before spending more than a decade treating patients challenged by drug addiction and mental illness in Vancouver's Downtown Eastside.

Dr. Maté is the bestselling author of five books published in 30 languages, including the award-winning *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* and *The Myth of Normal: Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture*. As a result of his work, he has been awarded the Order of Canada, his country's highest civilian distinction, and Vancouver's Civic Merit Award. Website DrGaborMate.com



Strengthen Abs

[LINK TO CONNECT](#)



[Free Access to shop video](#) (5 minutes)

Pre-recorded accessible at all times to strengthen Abs



Renforcez vos Ados

[LINK TO CONNECT](#)



[Libre accès à la vidéo](#) (5 minutes)

Pre-enregistrée et accessible à tout moment pour renforcer ses abdominaux.



33 Wellness Massage videos

[LINK TO CONNECT](#)

To celebrate World Wellness Weekend and grow awareness about the benefits of massage, the International Massage Association gives you access to some of the best Wellness Massage videos over the years.

Feel free to share them in your area of the world to make focus of the Massage Profession.



International Massage Association

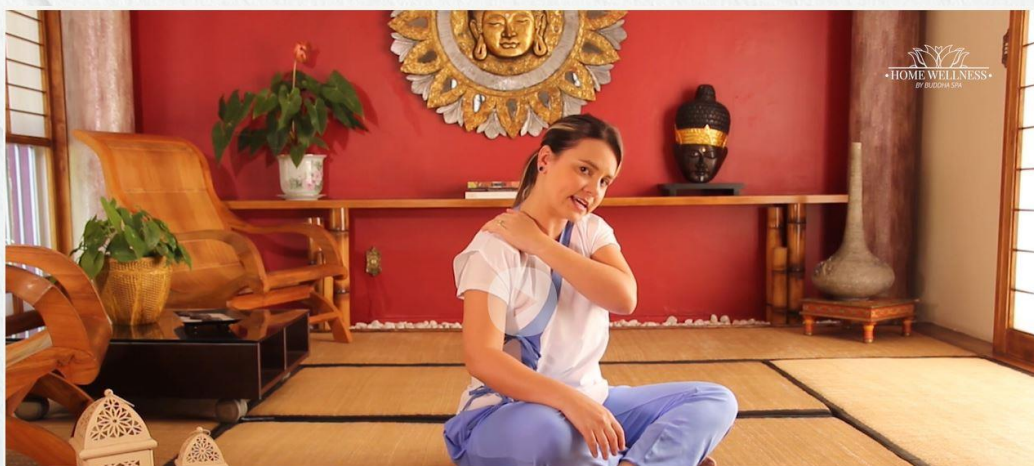
2.8K likes • 4.9K followers





4 vídeos de automassagem

[LINK TO CONNECT](#)



Ombros: Com a mão contralateral e com a ponta dos dedos realizar movimentos circulares de 3 a 5 vezes em toda região

[Automassagem e Bem-Estar no World Wellness Weekend](#)

O Buddha Spa disponibiliza gratuitamente ao público do World Wellness Weekend uma série de 4 vídeos de automassagem que trarão diversos benefícios para o bem-estar no dia a dia. São técnicas simples e transformadoras, que você pode fazer em casa, no trabalho, onde estiver.

Assista aos vídeos de automassagem:

Acupressão | Mãos e Braços | Ombro, Pescoço, Cabeça e Rosto | Pernas e Pés
Preencha o formulário abaixo e assista até até 31 de outubro.



Halotherapy Solutions - Soundtracks

[LINK TO CONNECT](#)



In order to maximize your Halotherapy experience, we are thrilled to share 4 audio tracks from some of the top breathing experts in the world in collaboration with Halotherapy Solutions. Free to listen to on Spotify during World Wellness Weekend. [LISTEN HERE](#)

Join Jane Tarrant a breathing re-trainer as she takes young adventurers deep into the heart of the jungle, while simultaneously teaching them useful breathing techniques during a Halotherapy session. We bring together the magic of storytelling, the wonders of nature, and the science of halotherapy.

Or why not dive into a transformative journey with "Breath Aware: Intertwining Breath and Salt." In these soundtracks (separate 10, 25 & 45 minute tracks), Patrick McKeown, a renowned international breathing expert, introduces the box breathing method, which can be used for maximum benefit within a salt room, booth or cabin. Feel the benefits of deep, intentional breathing, amplified by the inhalation of salt particles into your lungs.

[LINK](#) to soundtracks



DATE: 15-16-17/09/2023
LANGUAGE: Francais

SOURCE:
Yoga Tribes

WELLNESS PILLAR:
Mindfulness & Serenity
Movement & Vitality



Yoga Live en Tunisie

[LINK TO CONNECT](#)



Plongez dans l'Harmonie depuis chez vous ! Joignez-vous à nous pour une expérience de bien-être ultime avec notre événement de Yoga LIVE en Tunisie. Laissez-vous guider par des maîtres Yogi experts, Jeanne Soulières et Pascale-Audrey, directement depuis le somptueux Resort Movenpick de Sousse. Cette connexion virtuelle à la sérénité tunisienne est votre opportunité de participer au World Wellness Weekend de partout dans le monde.

FREE REGISTRATION LINK to access: <https://fr.auditorium.live/yogatribes/inscription/54/yoga-live-en-tunisie-pour-le-world-wellness-weekend/fr-fr>



OTO Immersive Online Moment

[LINK TO CONNECT](#)



OTO Immersive Online Moment

OTO, the UK's aspirational CBD lifestyle brand, spanning beauty, wellness, beverages and spa, is supporting World Wellness Weekend with a special online curated experience that will be available the entire weekend (15-17 September 2023). The power of sound when combined with the use of CBD isolate creates a completely immersive experience that targets the stepping down of the brain frequencies to achieve calm, allowing you to "Find Your Space". Learn about what CBD is and isn't, the most frequently asked questions and experience a beautiful sound bath.

You can find your OTO Moment on our You Tube Channel as from 15.09.23.



Hoe creëer je een werkgelukbeleid dat werkt?

[LINK TO CONNECT](#)



Werkgeluk, zoals Kim Hilgert en Griet Deca, co-founders van Tryangle en internationaal actief rond werkgeluk, het zien, staat mijlenver af van oppervlakkige fabeltjes.

Sterker nog: duurzaam werkgeluk stoelt op een uitgebreide wetenschap die verankerd zit in de positieve psychologie, de arbeidpsychologie en de economie.

Vanuit deze wetenschappelijke insteek ontdek je al snel flink wat tips, maar ook valkuilen wanneer je aan de slag wil met een strategisch werkgelukbeleid. Onze Corporate Well-Being Expert Kim Hilgert vertelt je er meer over tijdens dit webinar.

Op deze vragen krijg je een antwoord in dit webinar:

- Hoe kom je tot een beleid rond werkgeluk dat werkt?
- Voor welke valkuilen rond werkgeluk moet je opletten?
- Hoe breng je werkgeluk op een duurzame manier in de praktijk binnen jouw organisatie?

Inschrijven: Schrijf je nu al in via de link om de opname van het webinar te kunnen bekijken vanaf 15 september, de start van World Wellness Weekend. Je ontvangt een bevestiging via e-mail.

www.tryangle.be - info@tryangle.be



Comment créer une politique de bonheur au travail qui fonctionne au sein de votre organisation?

[LINK TO CONNECT](#)



Le bonheur au travail, comme le conçoivent Kim Hilgert et Griet Deca, cofondatrices de Tryangle et actives au niveau international dans le domaine du bonheur au travail, est bien loin des fables superficielles.

De manière durable, le bonheur au travail repose sur une science approfondie ancrée dans la psychologie positive, la psychologie du travail et l'économie.

Sur la base de cette approche scientifique, vous découvrirez rapidement de nombreux conseils, mais aussi des pièges, lorsque vous voudrez vous lancer dans une politique stratégique de bonheur au travail. Kim Hilgert, experte en Corporate Well-Being, vous en dira plus lors de ce webinaire.

Ces questions trouveront une réponse dans ce webinaire :

- Comment créer une politique de bonheur au travail qui fonctionne ?
- Quels sont les pièges du bonheur au travail dont vous devez vous méfier ?
- Comment mettez-vous en pratique le bonheur au travail dans votre organisation de manière durable ?

Inscrivez-vous maintenant via le lien pour regarder le webinaire à partir du 15 septembre, le début du World Wellness Weekend. Vous recevrez une confirmation par e-mail.

www.tryangle.be - info@tryangle.be



Being Bodyful: Discovering how Postural Exploration and Awareness fit into your Sessions

[LINK TO CONNECT](#)



[This webinar is for all bodyworkers.](#)

It explores our experiential postural awareness.

We will tune into:

- The myofascial system and its all-embodying network
 - Our body's relationships and connections from our feet, pelvis, spine, neck and head.
 - Our breath and its contribution to our posture



Friday 15th Sept
Morning sessions
5am to 12pm



WELLNESS PILLARS:

Movement & Vitality

Mindfulness & Serenity



Tai Chi in Antigua W.I.

[LINK TO CONNECT](#)



Immerse yourself in a Tai Chi lesson on Antigua's Darkwood Beach

TAI CHI is a system of movements and positions believed to have developed in 12th Century China. Tai chi techniques aim to address the body and mind as an interconnected system and are traditionally believed to have mental and physical health benefits.

A tai chi practice involves slow-motion flow — and with that comes a cadre of health benefits, too, including better balance, mobility, and coordination. is a mind-body exercise that combines movements, meditation, and deep breathing. .



Morning Toning Experience Class

Insight Yoga

[LINK TO CONNECT](#)



WWW（国際ウェルネスウィークエンド）「ととのう朝活」全5回開催（無料）

朝の30分で1日が豊かに変わる！！
身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる
体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ：<https://totonou.website/>

この度、「ととのう朝活」では国際ウェルネスウィークエンド（WWW）にエントリーさせていただきました。

<https://wellnessweekend.jp/>

Morning Metabolism Boosting Yoga

By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



朝の代謝アップヨガ

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

血流の巡りを良くし、体温を上げていくことで代謝アップを目指すヨガレッスンです。全身を使ったヨガポーズを取り入れ代謝を上げていくことでシェイプアップ効果も期待できます。

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[ヨガの記事はこちら](#)

WELLNESS PILLARS:

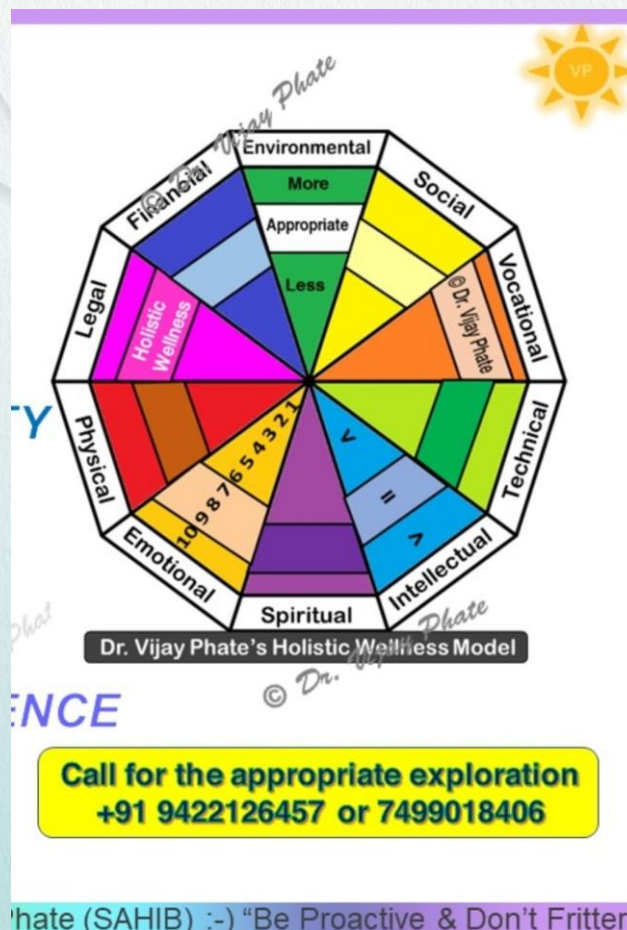
Movement & Vitality

Mindfulness & Serenity



Holistic Wellness

[LINK TO CONNECT](#)



Conceptual clarity about health, fitness, wellness, illness, disorder & disease, holistic wellness dimensions, assessment, preventive & therapeutic approach, etc.



Paleotrail therapy

[LINK TO CONNECT](#)



Descubrir una sesión de Paleotrail therapy, una sabia mezcla de movilidad, refuerzo muscular, técnica de carrera, y desplazamiento.

WELLNESS PILLARS:

Mindfulness
Sense of Purpose



Método online “A por todas”

[LINK TO CONNECT](#)



Es un método para hombres y mujeres valientes que quieren mejorar su auto liderazgo. Te ayudará a fortalecer tu confianza, ser más competente, aumentar el nivel de felicidad y además te impulsa a que puedas aumentar tus resultados



Élevez votre vie avec le Biohacking!

[LIEN POUR SE CONNECTER](#)

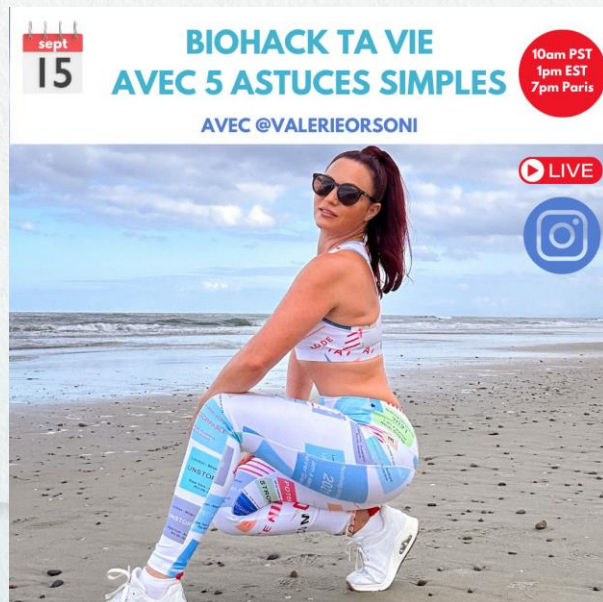
Rejoignez une session Instagram en direct de 30 minutes avec @valerieorsoni où nous plongerons profondément dans le biohacking et découvrirons 5 hacks qui changent la vie pour améliorer votre bien-être et ralentir le vieillissement!

✍️ Posez vos questions EN DIRECT et obtenez des réponses instantanées.

✳️ C'est VOTRE moment pour découvrir comment biohack votre chemin vers une vie meilleure!

Définissez votre rappel maintenant et ne manquez pas cette occasion de transformer votre vie! ✨🌟

#Biohacking #LiveSession #TransformYourLife



Valerie Orsoni n'est pas seulement **une activiste™ du fitness**, mais un catalyseur du mouvement mondial!

Avec 55 livres traduits en 5 langues et en tête des listes de best-sellers aux États-Unis, au Royaume-Uni, en France, en Italie, en Serbie et au Portugal, elle a éclairé des millions de personnes avec son expertise.

Aventurière intrépide, Valérie a skié jusqu'au pôle Sud et a conquis 40 sommets sur 4000m en seulement 5 ans.

En tant que visionnaire derrière LeBootCamp.com, elle a transformé la vie de 2 millions de femmes dans le monde et, avec son organisation à but non lucratif, LiliWarrior, elle révolutionne l'industrie de l'athlétisme avec une ligne entièrement durable et socialement percutante.

Elle a notamment été intronisée au Temple de la renommée de l'Université de Hartford (2022), Femme entrepreneure de l'année (2017), Personnalité française de l'année du Financial Times (2017) et Wellness Warrior (2022).

Avec une mission d'autonomisation, Valerie Orsoni est une force qui remodèle le monde.



Descubre tu potencial-ACTITUD DE ÉLITE

[LINK TO CONNECT](#)



En esta actividad te voy a enseñar que es la Actitud de Elite tan necesaria para que puedas desarrollar tu mejor versión y puedas impulsar personal y profesionalmente!



Alivia el dolor de espalda en minutos

[LINK TO CONNECT](#)



Descubre las Técnicas Fáciles y Rápidas que ALIVIAN TU ESPALDA. Llébete de regalo una hipnosis para el dolor de espalda. Entiende por qué el dolor de espalda Te Vuelve una y otra vez. Aprende las bebidas que revitalizar Tu espalda para que sea sana y Fuerte

Beauty Body Makeover B to B Balance Amenomori Method By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

このレッスンは「あめのもりメソッド」を使ったレッスンです。

Brain「脳」で意識して、Body「体」を動かす“新感覚”のバランス・エクササイズ。肩甲骨と骨盤の回旋をベースに、体幹から連なる動作で、体の内側から美ボディメイク！理想のアンチエイジングが狙えます！

このレッスンは都度払い対象レッスンです。購入方法は以下をご確認ください。

▶[会員登録（無料会員）がないお客様はこちら](#)

▶[会員登録（無料会員）があるお客様はこちら](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Supercharge Your Health

[LINK TO CONNECT](#)



For the past 3 years there has been a lot of talk about nutrition and immunity! So maybe you've already started to think more about prevention and the roles that specific nutritional ingredients play in improving your overall health and wellbeing.

But with so much advice on what to eat, supplements to take, or healthy practices to start doing, you are possibly confused or overwhelmed about what you could be doing to improve your immunity!

To celebrate World Wellness Weekend it will be my pleasure to bring you a free webinar (packed with practical advice and suggestions) on our 2nd Pillar of Wellness: Nutrition & Immunity and I promise you that I'll keep it simple, relatable, and doable!

Here's an overview of what I'll be covering:

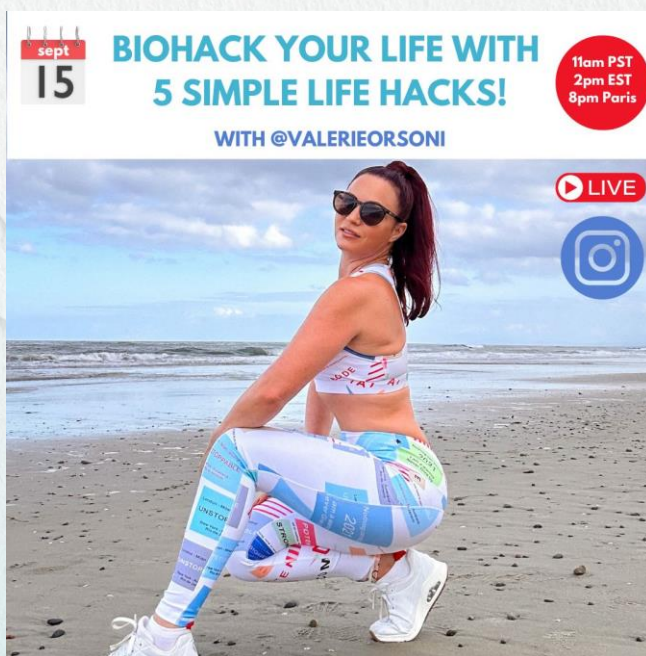
- Immunity 101 – what makes up your defence army?
- The gut-brain connection and immunity
- How to strengthen your immune system naturally
- What to eat (and avoid) to support your gut and boost your immunity.
- The magic of vitamins and minerals.
- Lifestyle essentials for natural immunity (sleep, exercise, stress management, correct breathing)
- How to stay healthy during the colds and flu season.

You'll also get 2 free E-books with recipes for showing up: "10 Steps to Superhealth" & "Supercharge Your Health"



Elevate Your Life with Biohacking

[LINK TO CONNECT](#)



Join a 30-min live Instagram session with @valerieorsoni where we'll dive deep into biohacking and uncover 5 life-changing hacks to enhance your well-being and slow down aging!

🔑 Ask your questions LIVE and get instant answers.

🌟 This is YOUR moment to discover how to biohack your way to a better life!

Set your reminder now and don't miss out on this opportunity to transform your life! 🌟🌟

#Biohacking #LiveSession #TransformYourLife

Valerie Orsoni is not just a **Fitness Activist™**, but a global movement catalyst!

With **55 books translated into 5 languages** and topping bestseller lists in the USA, UK, France, Italy, Serbia, and Portugal, she has enlightened millions with her expertise.

A **fearless adventurer**, Valerie skied to the South Pole and conquered 40 peaks over 4000m in just 5 years.

As the visionary behind LeBootCamp.com, she has **transformed the lives of 2 million women** worldwide, and with her non-profit, LiliWarrior, she is revolutionizing the athleisure industry with a fully sustainable and socially impactful line.

Her accolades include being inducted into the University of Hartford's Hall of Fame (2022), Entrepreneur Woman of the Year (2017), Financial Times' French Personality of the Year (2017), and Wellness Warrior (2022).

With a mission to empower, Valerie Orsoni is a force reshaping the world.



Friday 15th Sept
Afternoon sessions
12pm to 5pm





Tu felicidad importa. Charla sobre Energía Moderna

[LINK TO CONNECT](#)

¡Tu Felicidad Importa!

Transforma tu vida y alcanza tus metas con la Energía Moderna



15 de septiembre
12:00 a 13:00 horas
(hora Canaria)
Online (Zoom)



Energía Cuerpo Mente
Estefanía Carretero

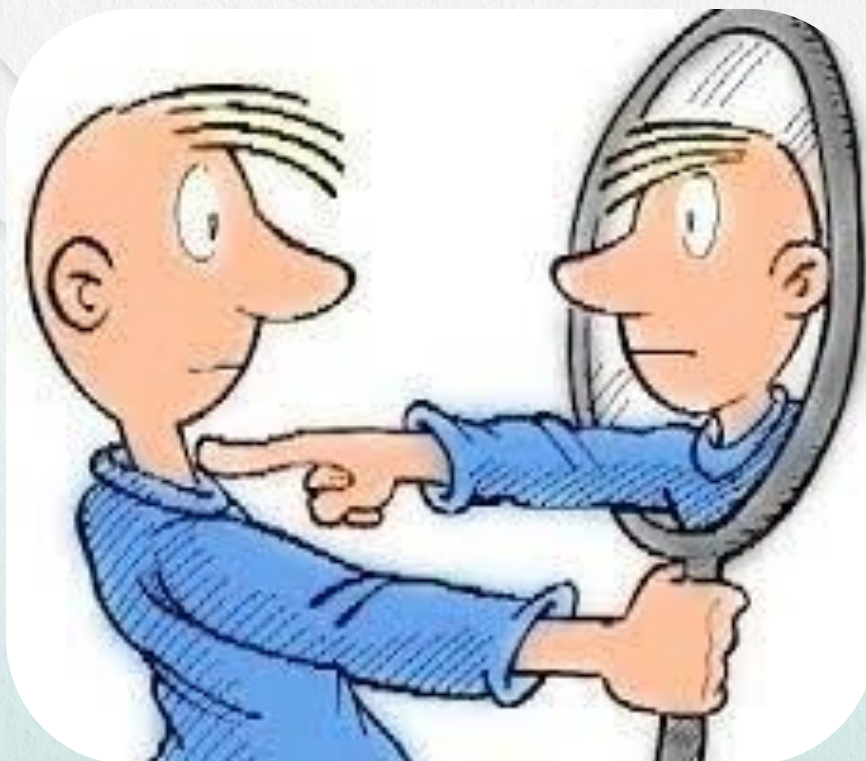
+34 655 783 356 - info@estefaniacarretero.com

Te voy a contar por qué es tan importante prestarle atención a tu cuerpo energético y las diferentes herramientas con las que contamos en el trabajo de la Energía Moderna.



Autoconocimiento

[LINK TO CONNECT](#)



Conoceremos qué emociones predominan en nuestro sentir a diario. Y Trabajaremos su desbloqueo y así autoconoceremos más profundamente escuchando activamente a nuestro cuerpo mente y espíritu.



Panchkarma: a detox process

[LINK TO CONNECT](#)



Panchkarma: a detox process by Ayurveda. Direct online talk with Ayurveda specialist Dr. Pooja Gangwar (in Rishikesh) and holistic therapist Elizabeth Puja (in Almuñécar - La Herradura)

Qué es el Panchkarma, sus beneficios, cómo y cuándo hacerlo. La Dra. Pooja dará también una receta de infusión ayurvédica.

ID de reunión: 870 5690 9820

Código de acceso: 084377



DATE: 15/09/2023 AT 02:30 PM (España)
LANGUAGE: English

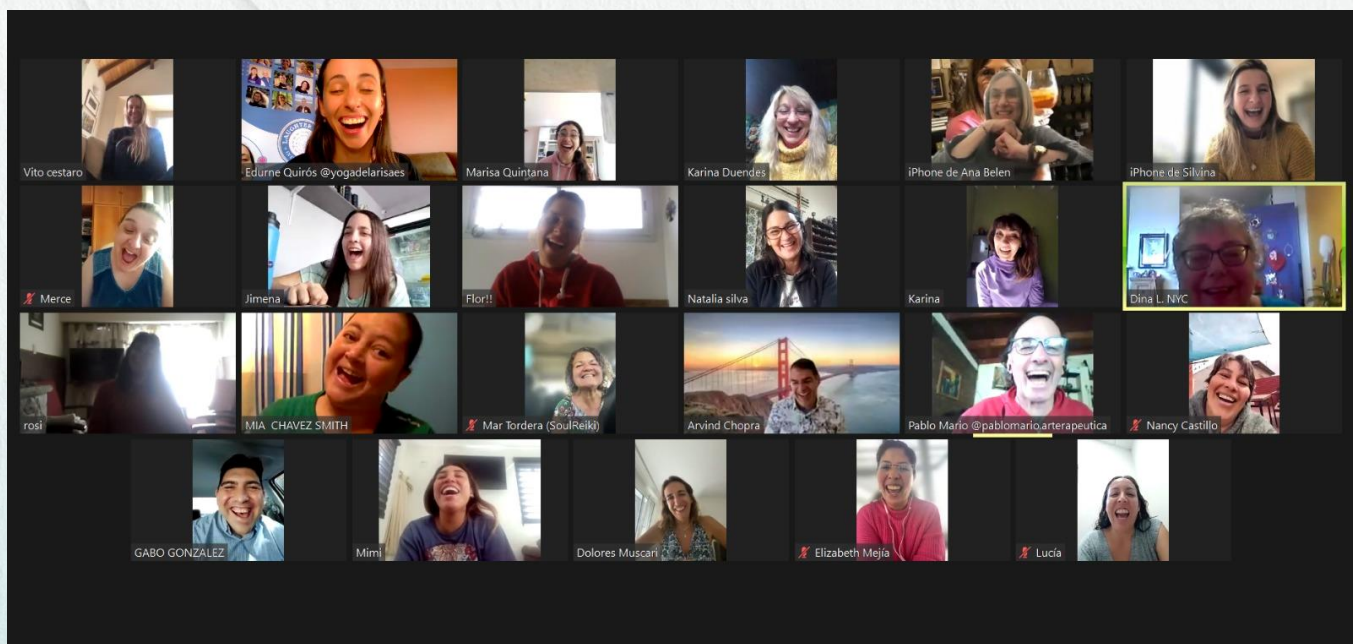
SOURCE:
Eduarne Quirós Moya

WELLNESS PILLAR:
Mindfulness & Serenity



Global Laughter Yoga Event WWW

[LINK TO CONNECT](#)



Reímos por la PAZ y el BIENESTAR mundial, en esta hora podrás reír con personas de todo el mundo al mismo tiempo, para generar alegría y bienestar.

Esta actividad la podrás realizar desde cualquier lugar y cualquier dispositivo, puesto que es online, lo único que tienes que hacer es clicar en el enlace de ZOOM y disfrutar del momento.

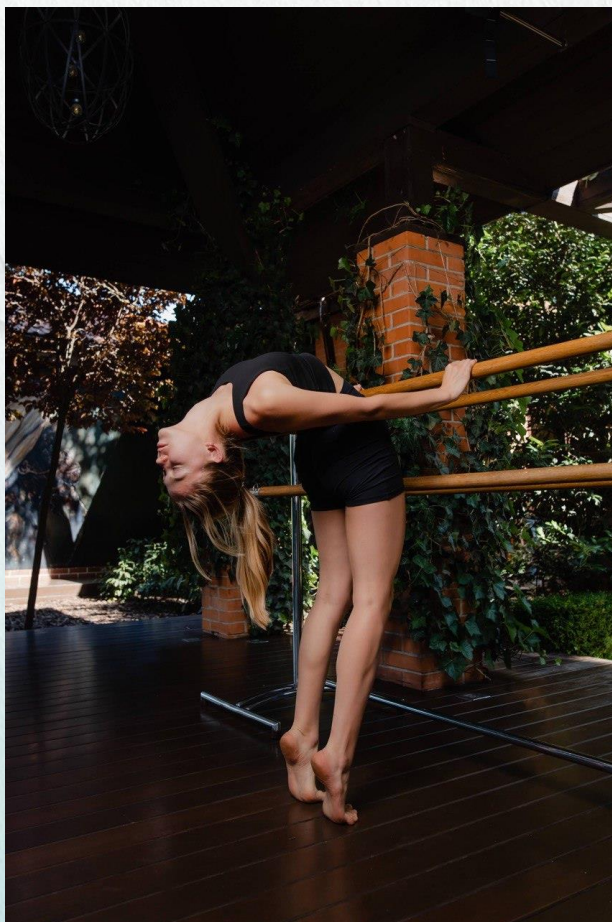
ZOOM ID: 9533064234

CLAVE: 12345



Barre

[LINK TO CONNECT](#)



Barre is a workout with elements of ballet, functional training, Pilates and yoga.

During the exercises, all muscle groups are involved.

Aimed at the development of flexibility, grace and femininity.



Aprendamos a Reír sin Razón

[LINK TO CONNECT](#)



Algunas personas se preguntan si es posible reír sin una razón, sin chistes, comedia e incluso sin tener sentido del humor. El Yoga de la Risa demostró que SI. En una sesión de Yoga de la Risa comenzamos con una risa fingida. Esto es así pues nuestro cerebro no distingue entre una risa real o simulada. Una vez que comenzamos a sonreír, el cerebro interpreta que estamos felices y comienza a liberar distintas hormonas que favorecen nuestro bienestar, como las Endorfinas, Oxitocina, Dopamina y Serotonina. Cuando se aprende a inducir la risa en el cuerpo, la mente lo sigue y se alinean para que surja la carcajada. La risa permite desdramatizar situaciones que a veces nos son difíciles de transitar. Los problemas van a seguir estando, pero la risa nos permitirá afrontarlos de una manera más liviana e inclusive facilita la posibilidad de que podamos encontrar soluciones creativas.

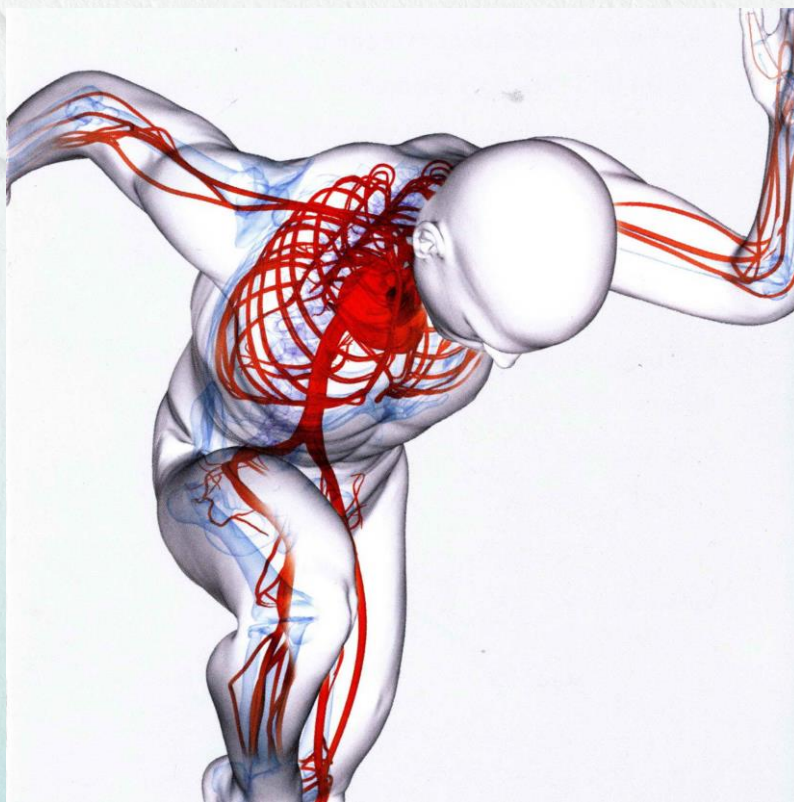
ID de reunión: 694 044 1520

Código de acceso: 2K76HM



Microcirculación

[LINK TO CONNECT](#)



Conferencia sobre la Terapia Físico Vascular.



All About Wellness

[LINK TO CONNECT](#)

What's happening in the wellness industry?

What are the new trends in wellness?

Join us for a visual exploration.

Come and explore with Global Wellness Ambassador, Dr. Rekha Chaudhari, along with an industry expert.

Discover **World Digital Detox Day**

<http://worlddigitaldetoxday.org/>

[Facebook](#)





Friday 15th Sept
Evening sessions
5pm to 9pm





"Taller de Equilibrio Energético y Maderoterapia Domiciliaria"

[LINK TO CONNECT](#)



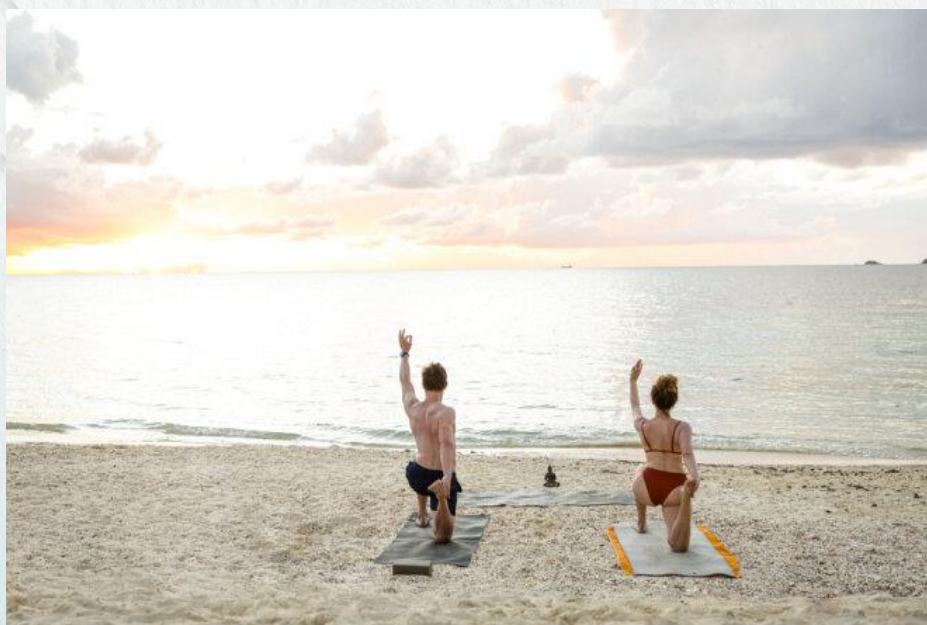
Taller presencial para aprender técnicas diversas para equilibrar el cuerpo energético, cuidar el emocional y físico a través de la maderoterapia de uso personal.

Taller online y presencial en Avda. Vilafranca 17, local 6-7 Sitges - Barcelona(Spain)



Sunset Yoga in Antigua W.I.

[LINK TO CONNECT](#)

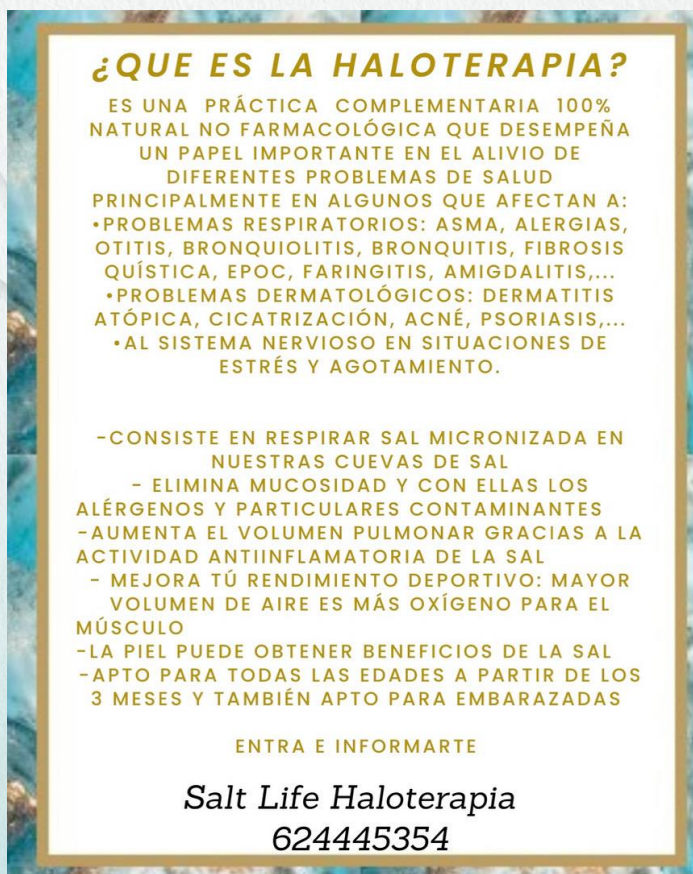


Unwind with an evening yoga session and experience the magical sunset on Antigua's Darkwood Beach.



"Salt Life Haloter"

[LINK TO CONNECT](#)



¿QUE ES LA HALOTERAPIA?

ES UNA PRÁCTICA COMPLEMENTARIA 100% NATURAL NO FARMACOLÓGICA QUE DESEMPEÑA UN PAPEL IMPORTANTE EN EL ALIVIO DE DIFERENTES PROBLEMAS DE SALUD PRINCIPALMENTE EN ALGUNOS QUE AFECTAN A:

- PROBLEMAS RESPIRATORIOS: ASMA, ALERGIAS, OTITIS, BRONQUIOLITIS, BRONQUITIS, FIBROSIS QUÍSTICA, EPOC, FARINGITIS, AMIGDALITIS,...
- PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS: DERMATITIS ATÓPICA, CICATRIZACIÓN, ACNÉ, PSORIASIS,...
- AL SISTEMA NERVIOSO EN SITUACIONES DE ESTRÉS Y AGOTAMIENTO.

-CONSISTE EN RESPIRAR SAL MICRONIZADA EN NUESTRAS CUEVAS DE SAL

- ELIMINA MUCOSIDAD Y CON ELLAS LOS ALÉRGICOS Y PARTICULARES CONTAMINANTES
- AUMENTA EL VOLUMEN PULMONAR GRACIAS A LA ACTIVIDAD ANTIINFLAMATORIA DE LA SAL
- MEJORA TÚ RENDIMIENTO DEPORTIVO: MAYOR VOLUMEN DE AIRE ES MÁS OXÍGENO PARA EL MÚSCULO
- LA PIEL PUEDE OBTENER BENEFICIOS DE LA SAL
- APTO PARA TODAS LAS EDADES A PARTIR DE LOS 3 MESES Y TAMBIÉN APTO PARA EMBARAZADAS

ENTRA E INFORMARTE

Salt Life Haloterapia
624445354

Respirar Sal Micronizada en nuestras salas para beneficiaros de los beneficios de la sal en problemas respiratorios, dermatológicos o o otros como ansiedad, deportistas, estrés,... maximo 12 personas



“Mindfulness y gestión del estrés”

[LINK TO CONNECT](#)



Sesión de Mindfulness enfocada a la gestión del estrés. Comprenderemos qué es realmente el estrés y veremos cómo Mindfulness puede ayudarte tanto a gestionarlo como incluso a reducirlo a través de la práctica.



“Lectura del Aura”

[LINK TO CONNECT](#)



La Lectura del Aura es conocer dónde está enfocada tu Energía vital y creativa, es conciencia de los patrones que hoy nos pueden estar ayudando o limitando, es tener claridad de nuestro siguiente paso de crecimiento y consciencia. Estaremos realizando mini Lecturas de 20 min cada una.

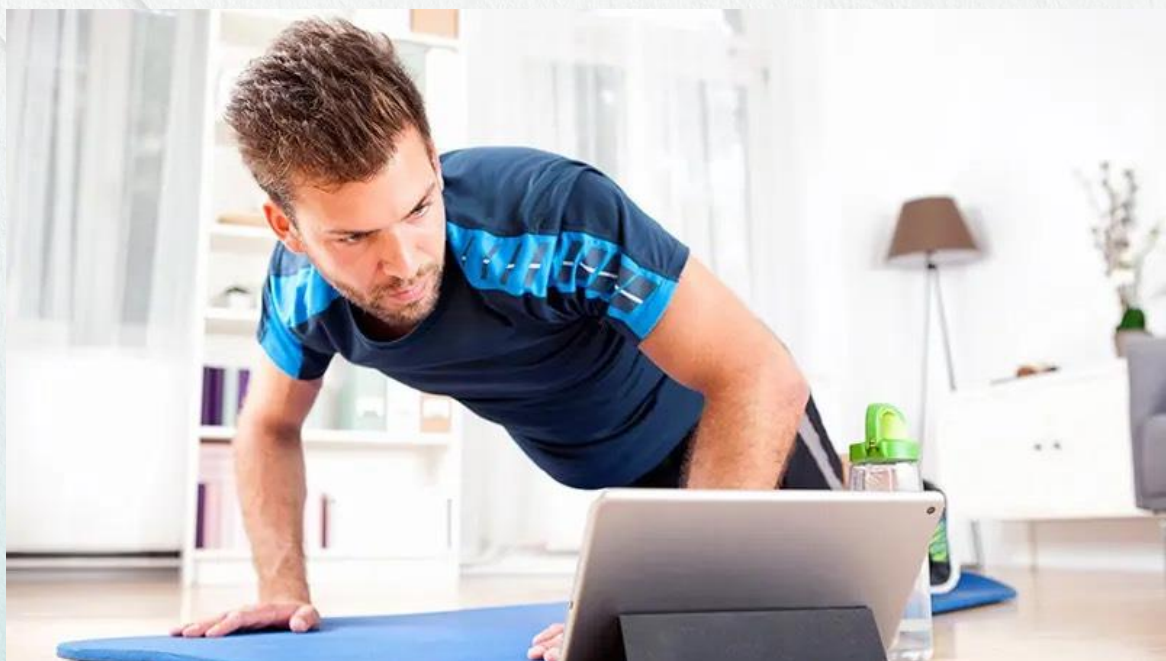
Se realizaran por zoom

Reserva enviando Whatsapp al 34+658642539



Dietista y entrenador online

[LINK TO CONNECT](#)



Todos vamos al supermercado y nos enfrentamos a miles de productos.
Pues si algo tienen en común es que todos llevan su etiquetado.
Aprender a entenderlo es vital para hacer una cesta de la compra más saludable.
Y eso es lo que vas a aprender en este taller, a LEER ESAS ETIQUETAS SIN QUE TE PAREZCAN QUE HABLAN EN OTRO IDIOMA.



Autocuidado facial consciente para fortalecer tu Autoestima

[LINK TO CONNECT](#)



Charla sobre autocuidado consciente enfocada al rostro desde la conexión con el interior y las emociones que quedan grabadas, creando a través del automasaje facial y los ejercicios, alquimia emocional, trabajando además la autoestima, el mimo y el equilibrio, desde una belleza amable que devuelve, a tu rostro tu esencia natural. Potenciando y priorizando el compromiso de ese autocuidado de ti y hacia ti.



Taller “padres y madres en apuros. El reto de la adolescencia”

[LINK TO CONNECT](#)



Nuestro objetivo es ofrecer un espacio para compartir, reflexionar, Comprender y manejar las situaciones, emociones y vivencias difíciles que conlleva la adolescencia, tanto para el propio /a adolescente como su familia. Se trata de un taller teórico y práctico donde aportaremos típs que ayuden en situaciones donde hasta ahora desconocías cómo resolver.



Conferencia: “El poder sanador de la gratitud”

[LINK TO CONNECT](#)



Un acercamiento a la palabra gratitud desde su origen, su sentir y como un acto de amor a todo lo que somos. Ver en la gratitud no sólo una expresión, sino un acto y tomarla como un estilo de vida que transforme la mirada hacia el mundo.



BioEscritura Creativa

[LINK TO CONNECT](#)



@ m. pilar alvarez

BioEscritura creativa

taller online

15-SEPT de 19:00 a 20:30
(Hora canaria)

María del Pilar Álvarez
Filóloga, escritora, terapeuta
y creadora del método

+34 667 275 993

7th World
Wellness
Weekend

Se realizará una Presentación de lo que es la BioEscritura Creativa con una parte práctica. Para participar es IMPRESCINDIBLE que:

- Traigas un texto breve escrito por ti o por otro/a autor/a.
- Vengas con un cuaderno y algo con lo que escribir.
- Mantengas tu cámara encendida durante todo el taller y te asegures una buena conexión a internet.



Yoga in the sky

[LINK TO CONNECT](#)

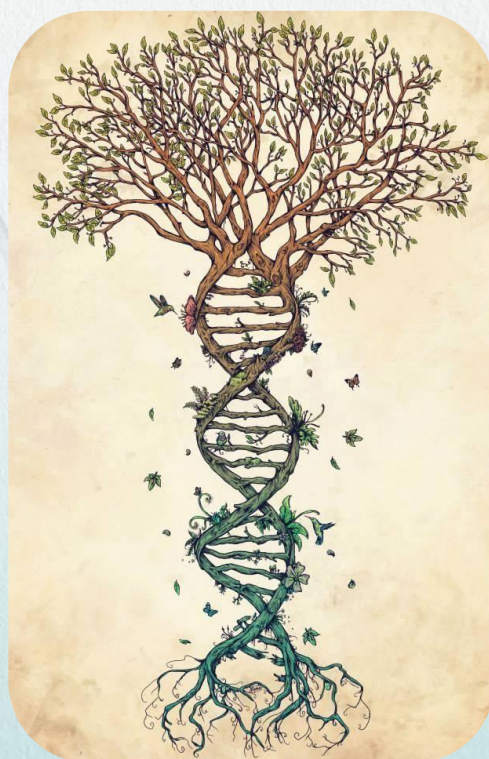


Yoga in the sky session with [Dayana Solano](#), Ambassador of World Wellness Weekend.
Where: terrace 69 level Ciel Spa at SLS Dubai



"Sanando en tu árbol transgeneracional"

[LINK TO CONNECT](#)



Descubrir y trascender las cargas emocionales que heredamos de nuestros ancestros.
Saber quiénes somos y por qué hacemos lo que hacemos.

ID de reunión: 835 7860 6154

Código de acceso: 117002

WELLNESS PILLARS:Mindfulness
Sense of Purpose

Viajeras del cáncer

[LINK TO CONNECT](#)

Viajeras del Cáncer
15 septiembre

Horario
8:00pm España
1:00pm Colombia

zoom


Natalia Ortiz
@jeromuyfeliz
Madre de paciente


María Beuster
@maria_beuster
Paciente & Superviviente

Charla online sobre las experiencias personales de dos personas que han transitado la enfermedad del cáncer desde dos ópticas distintas: una en primera persona y la otra como madre de un paciente. Ambas tenemos un libro publicado en el mercado.



Gestiona Tus Miedos

[LINK TO CONNECT](#)



Aprender a gestionar los Miedos para vivir una vida de sueños.

Cuando somos conscientes de los miedos que tenemos, y empezamos a gestionar todos nuestros patrones que nos frenan, bloquean y limitan

Somos más conscientes de las capacidades, habilidades y conocimientos que tenemos de cumplir sueños con un paso a paso estratégicamente bien planificados.



Conferencia: “Sanación Sistémica”

[LINK TO CONNECT](#)



The poster features the following elements:

- Top Left:** Text "CONFERENCIAS HOLÍSTICAS" in large purple letters, followed by "ONLINE PARA EL BIENESTAR DEL SER" in smaller black letters.
- Top Right:** "7th World Wellness Weekend" logo.
- Center Left:** A circular graphic with the date "16 SEPTIEMBRE" and times "11 AM" and "17 HRS" next to flags of Venezuela and Spain.
- Center Right:** A circular portrait of Oraima Sosa.
- Bottom Left:** A large portrait of Oraima Sosa in a colorful patterned dress.
- Bottom Right:** Text "SANACIÓN SISTÉMICA" in large purple letters, with "Oraima Sosa" in a script font below it.
- Logos:** "CReCempresa INTERNACIONAL" and "INSPIRATERAPIA" logos are on the right side.
- Bottom Right:** A purple button that says "EVENTO GRATUITO" and the website "www.crecempresa.com".

La teoría sobre la que se basa la sanación sistémica explica que las personas poseemos ciertos anclajes negativos inconscientes que provienen de nuestra historia familiar y que nos transmiten sentimientos dolorosos de los cuales a veces no sabemos desprendernos.

Siendo nuestras figuras parentales de gran influencia en nuestra vida y en el logro del destino que todos merecemos. La sanación sistémica contribuye a la trascendencia, a la sanación, a la integración al servicio de la vida y al amor de toda una historia.

Ven y descubre con nosotros sobre esta herramienta en el Word Wellness Weekend, una iniciativa amorosa al alcance de todos

Burn Fat Walk

By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



燃やせ脂肪ウォーク

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

歩く、しゃがむなどの動作を中心に有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。カラダに空気をたくさん取り入れることで代謝が上がりやすい体づくりを目指します。

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶ [torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Quiropráctica para garantizar la seguridad del paciente

[LINK TO CONNECT](#)



Formar a las asistentes de quiropráctica de manera profesional es de suma importancia por varias razones:

1. Seguridad del paciente: Una formación adecuada garantiza que las asistentes estén familiarizadas con los procedimientos y protocolos de seguridad, lo que ayuda a prevenir lesiones y asegurar un entorno seguro para los pacientes.
2. Calidad del servicio: La capacitación profesional garantiza que las asistentes estén bien preparadas para realizar sus tareas de manera eficiente, brindando un servicio de alta calidad que mejore la experiencia del paciente.
3. Conocimientos técnicos: Una formación sólida permite a las asistentes comprender los conceptos y técnicas fundamentales de la quiropráctica, lo que les permite realizar sus tareas con precisión y eficacia.
4. Mejora de resultados: Las asistentes bien capacitadas pueden contribuir al éxito general de la práctica al trabajar de manera efectiva junto con el quiropráctico, lo que puede conducir a mejores resultados para los pacientes.
5. Profesionalismo: La capacitación adecuada fomenta un enfoque profesional en el trabajo, lo que es esencial para el funcionamiento eficiente de la práctica y la creación de una reputación positiva.

En resumen, la formación profesional de las asistentes de quiropráctica es esencial para garantizar la seguridad del paciente, proporcionar un servicio de calidad, mejorar los resultados y mantener altos estándares de profesionalismo en la práctica quiropráctica.



Myofascial Release Using ball to relax and condition your body

[LINK TO CONNECT](#)



ヨガ

無料レッスン】 9月15日オンライン

～国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド～

心身の健康と幸せを高める！筋膜リリースヨガとウェルネスのイベントのご案内です。

心身の健康と幸せを高めるためには、筋肉や筋膜のケアが欠かせません。

筋膜リリースで、体の硬さや痛みを解消し、血液やリンパの流れを改善します。ウェルネスの講座やワークショップで、自分の心身の状態に気づき、ストレスや感情の管理を学びます。

必要なもの

- ・ヨガマット、飲み物
- ・フェイスタオル
- ・テニスボールまたは筋膜リリースボール直径6cm程度のもの



Friday 15th Sept
Night sessions
9pm to 4am



WELLNESS PILLARS:

Mindfulness
Sense of Purpose

Webinar los 6 pasos para Diseñar Tu Vida

[LINK TO CONNECT](#)

Los 6 pasos para Diseñar Tu Vida



Descubrirás los 6 pasos que necesitas para entenderte y tomar las decisiones correctas para tener el control de tu vida... aunque ahora sientas que no eres tú quien la dirige.

Porque sí, es posible, y te contaré cómo hacerlo en este webinar Te recuerdo lo que aprenderás:

- Qué es lo que te llevó a ser como eres, para que a partir de aquí seas tú quien decida quién quieres ser.
- A sentirte segura de ti misma porque te daré el tip para vencer el miedo que te impide alcanzar tus metas.
- Recuperas el control de ti misma cuando te cuente cómo puedes cambiar esas creencias que te limitan.
- A gestionar tus emociones para no hacerte adicta a ellas.
- Cuál es la forma de comunicarte para tener relaciones sanas y duraderas en tu vida.
- A impactar en tu entorno personal y profesional de una manera positiva.

Y recuerda: Tu cerebro y por qué intentará sabotearte.

No se lo permitas. Tiene buena intención, pero ahora eres tú quien está tomando el control y aunque aún no eres consciente de ello, el solo haber dado este paso ya te ha cambiado. Y por esto eres una valiente.

Es importante que sepas que, para aprovechar esta clase lo ideal es estar a la hora exacta y preparad@ con bolígrafo y papel, es así como demuestras que estás comprometida y cuando logras de verdad el cambio que buscas en tu vida.



Reiki a distancia

[LINK TO CONNECT](#)



Estaré brindando Reiki Usui a distancia a todas las personas conectadas en vivo a mi cuenta de Instagram. Esto te ayudará a equilibrar tus centros energéticos, calmar tu ansiedad y activar tu propia energía interna.



Cómo ser un líder saludable

[LINK TO CONNECT](#)



En un mundo en constante incertidumbre ser líder va más allá de dirigir equipos. Se trata de saber quien eres y desde dónde estás ejerciendo tu liderazgo. Por eso es imprescindible crear buenos hábitos, gestionar que lo produce. Pero, ¿Cómo puedes ser un líder efectivo sin sacrificar tu propio bienestar? ¡La respuesta está en ti, primero tienes que "Lidérate para Liderar"!

Lidérate para Liderar - Descubrirás los obstáculos que te impiden tú y ejercer un liderazgo saludable desde tu esencia, en la empresa y en tu vida.

¿Sabías que identificar desde dónde estás liderando es el primer paso para el éxito y tu bienestar?

En el taller que realizaré en el World Wellness Weekend en Madrid, conocerás los factores que pueden estar obstaculizando tu capacidad de liderazgo y te llevarás 3 claves necesarias para superarlos.



I AM WELLness™ Taster Session - the gateway to authentic transformation

[LINK TO CONNECT](#)



Discover your inner therapist through the power of guided self-care, self-worth and self-love practices!

Block out some time for your spa team on Friday 15th September to participate in this 30-minute workshop to get a taster of what the I AM WELLness™ method could do for your team to raise employee wellbeing and resilience.

You'll get some simple practices designed around yogic philosophy which deliver transformative results - self-massage, breathing and powerful affirmations for emotional and physical release.



DATE: 15/09/2023 AT 12:00 AM
(Venezuela)
LANGUAGE: Español

WELLNESS PILLARS:
Mindfulness & Serenity



SOURCE:
Yerania Ferrazza
Crecempresa

Conferencia: Come Mejor, Quiérete Más

[LINK TO CONNECT](#)

Potencia tu mente y tu relación con los alimentos desde el amor y el respeto hacia tu cuerpo. Un espacio donde eres capaz de construir la nueva identidad con la que quieres relacionarte en el hoy y en el ahora con tus comidas, dónde vamos hacia adentro, a encontrar nuestras propias respuestas, conectar con el alimento, nuestra intuición y afianzar nuestras verdaderas necesidades.

CONFERENCIAS HOLÍSTICAS
ONLINE PARA EL BIENESTAR DEL SER

15
SEPTIEMBRE
6 PM
HORA CARACAS

COME MEJOR, QUIÉRETE MÁS

Yerania Ferrazza

www.crecempresa.com

7th World Wellness Weekend

CReCEmpresa INTERNACIONAL

INSPIRE TERAPIA
Consultoría Terapéutica Creativa de Bienestar

EVENTO GRATUITO



Conferencia: “Reencuéntrate, el arte de amar & cuidar tu niño interior”

[LINK TO CONNECT](#)



Todos hemos pasado por momentos difíciles en la infancia; muchos hemos vivido experiencias traumáticas. Con frecuencia bloqueamos esos momentos dolorosos para protegernos y defendernos del sufrimiento futuro. Cada vez que entramos en contacto con algún tipo de sufrimiento, nos parece que no podemos soportarlo, y embutimos nuestros sentimientos y recuerdos en lo más profundo de la mente inconsciente. Puede ser que durante muchas décadas no nos hayamos atrevido a mirar a los ojos a nuestro niño interior. Esta conferencia te acompaña a identificar tus heridas de la infancia e iniciar un proceso de sanación para vivir con plenitud al soltar creencias que te limitan gracias a los bloqueos de tu niño interior.



Zen and Mindfulness

LINK TO CONNECT

At World Wellness Weekend 2023 event, we will host a world wide Zen & Meditation Event in English and Japanese.

You will experience Japanese Zen and Compassion Meditation with crystal bowl sound bath music.

A Japanese Zen monk will introduce the basic Zen concept in English and experience of Zazen (Zen style meditation) as well as Zen question, "Koan".

We will then have a guided Compassion meditation for loving yourself, your loved ones and others.



Zen & Mindfulness
 5:00-6:30am (PST) 🇺🇸

Zen	Mindfulness	Sound Bath
✓ Tomi Nishiyama	✓ Emily Kawahara	✓ Koumei Clair
✓ Daitai-ji Temple Wakayama, Japan	✓ Founder of B Lab	✓ Founder of KYC
✓ Zen Meditation	✓ Asuka Hara	✓ Sound bath Meditation
	✓ Compassion Meditation	✓ Crystal Bowl

World Wellness Weekend
 Presented by Emily Kawahara

FREE ADMISSION

REGISTRATION



zoom LIVE STREAM

REGISTRATION form: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDEQH5km8SQv--nosF0TxORH6zuCXtv5IPRrX19rLkpKhygA/viewform?usp=send_form

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/88907255538?pwd=dnRYbDRaOURSUm5VREx5V2NOMFhidz09>
 Meeting ID: 889 0725 5538 Passcode: 202309



Conferencia: "Sanación sistémica" de Oraima Sosa

LINK TO CONNECT

La teoría sobre la que se basa la sanación sistémica explica que las personas poseemos ciertos anclajes negativos inconscientes que provienen de nuestra historia familiar y que nos transmiten sentimientos dolorosos de los cuales a veces no sabemos desprendernos. Siendo nuestras figuras parentales de gran influencia en nuestra vida y en el logro del destino que todos merecemos. La sanación sistémica contribuye a la trascendencia, a la sanación, a la integración al servicio de la vida y al amor de toda una historia. Ven y descubre con nosotros sobre esta herramienta en el Word Wellness Weekend, una iniciativa amorosa al alcance de todos

<https://www.instagram.com/losexcluidos>



CONFERENCIAS HOLÍSTICAS
ONLINE PARA EL BIENESTAR DEL SER

15 SEPTIEMBRE
3 PM  
21 HRS 


Oraima Sosa

SANACIÓN SISTÉMICA
Oraima Sosa



CReCEmpresa
INTERNACIONAL

TERAPIA
Creadores Terapeutas Certificados de Sanación
EVENTO GRATUITO

www.crecompres.com



Saturday 16th Sept
Morning sessions
5am to 12pm





Grande marche de santé et Bien-être

[LINK TO CONNECT](#)



Grande marche pour la santé et bien-être afin de démontrer l'importance de l'exercice physique pour attendre et conserver une santé optimale et un bien-être complet.
point de départ : pont de la rivière inkisi
point de chute : Mbuela loge

Fit&Wellness Day Cotonou World Wellness Weekend au Bénin

[LINK TO CONNECT](#)

Nous avons le plaisir d'organiser une activité le 16 septembre 2023 à Cotonou dans le somptueux jardin de Novotel Cotonou Orisha à travers un programme (Fit&Wellness Day Cotonou) fun et édifiant qui se déroulera comme suit :

- v Fitness (Séances sportives)
- v Ateliers Wellness (soin, massage) et de Nutrition : offert à vos collaborateurs





Morning Toning Experience Class

Heat up the morning

[LINK TO CONNECT](#)



「ととのう朝活」全5回開催（無料）
朝の30分で1日が豊かに変わる！！

身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる

体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ : <https://totonou.website/>

<https://wellnessweekend.jp/>



Moving mindful meditation class

AMF

[LINK TO CONNECT](#)



(国際ウェルネスウィークエンド) 「ととのう朝活」全5回開催 (無料)
朝の30分で1日が豊かに変わる!!

身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる

体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ : <https://totonou.website/>

この度、「ととのう朝活」では国際ウェルネスウィークエンド (WWW) にエントリーさせていただきました。

<https://wellnessweekend.jp/>



Stretch & Align with Proverb

[LINK TO CONNECT](#)



This is an invite for you and a friend to join founders Kirstie and Luke to experience a 45-minute Assisted Stretch Session. Born from elite sport Proverb creates elite sports nutritional skincare and assisted stretch massage and facial treatments for global spas and gyms. Kirstie, our Head of Training will be taking you on a journey she normally teaches to PTs and body massage therapists showing you a range of toolbox-assisted stretches to target all the key muscle groups in your body. The difference when someone else is assisting your stretch is huge. The session will be engineered to improve movement, recovery, and your performance in life's journey. The aim is to leave you with crucial skills you can use every day as part of your wellness routine or as a warm-up or cool-down to your training, whether you are on your own or have a friend to assist your stretch.

What you will need:

- A partner
- Some comfy stretch clothes
- A gym/ yoga mat or towel to sit on



Morning Toning Experience Class

First thing in the morning: Pilates

[LINK TO CONNECT](#)



(国際ウェルネスウィークエンド) 「ととのう朝活」全5回開催 (無料)
朝の30分で1日が豊かに変わる!!

身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる

体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ : <https://totonou.website/>

この度、「ととのう朝活」では国際ウェルネスウィークエンド (WWW) にエントリーさせていただきました。

<https://wellnessweekend.jp/>



Holistic Wellness

[LINK TO CONNECT](#)



Conceptual clarity about health, fitness, wellness, illness, disorder & disease, holistic wellness dimensions, assessment, preventive & therapeutic approach, etc.



Matt Pilates at Energie Gym in Antigua W.I.

[LINK TO CONNECT](#)



Get your day started with an invigorating Pilates class.

Mat Pilates is a strengthening and lengthening form of exercise that focuses on your core (trunk) muscles, while also training your arms and legs.

Pilates is a mind, body, and spirit practice with benefits that include improved posture, better coordination and balance, increased lung capacity, improved concentration and focus, increased body awareness, stress management, and injury prevention. Practicing Mat Pilates helps build a strong, balanced body and increases flexibility. Mat Pilates is perfect for beginners because you only need your own body, a Mat, and some floor space to start.



Beyond Diets: A Holistic Approach to Weight Loss for Women

[LINK TO CONNECT](#)



Beyond Diets: A Holistic Approach to Weight Loss for Women

Join this one-hour webinar and discover
three principles that will help you unlock
sustainable health and well-being!



Are you ready to take charge of your well-being, nourish your body with intention, and cultivate a positive mindset?

In this one-hour webinar, Laurie Barkman, Women's Wellness Coach, will dive deep into three principles that will help you unlock sustainable health and well-being.

As a certified fitness and nutrition coach, and as a woman who struggled for years to break free from an endless weight-loss cycle, Laurie will share three simple strategies to help you break free from that cycle and live the vibrant life, filled with adventures and cherished moments with loved ones, you so desire!



Bienestar y Felicidad

LINK TO CONNECT

Una sesión Online con una Experta en Felicidad quien nos hablará acerca de una guía para tener una vida plena.



BIENESTAR & FELICIDAD

**CHARLA VIRTUAL
GRATUITA**



"Una guía para la
vida plena"



OLGA MAYORGA
Happiness Trainer

**SÁBADO,
SEPTIEMBRE 16**

**9:00 AM HORA
COLOMBIA**

AGENDA Y ASISTE!
LINK DISPONIBLE EN PLATAFORMAS DESDE SEPTIEMBRE
CUPOS LIMITADOS

 @somos_ojm

 www.ojm.com.co

Extreme Aero! By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



極みエアロ！

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

エアロビクスに慣れた方向けのプログラムです。音楽と動き（振り付け）を思いっきり楽しむ、30分の極上エアロビクスプログラムです。今日のあなたは誰も止められません！

【アンケートにご協力おねがいします】
レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Clase de Flexibilidad y Movilidad

[LINK TO CONNECT](#)



Será una clase donde comenzaremos con 5 a 10 minutos de movilidad, luego realizare ejercicios de flexibilidad y elongación. Finalizando con una relajación de 5 a 10 minutos.



Vinyasa Flow Yoga at Energie Gym in Antigua W.I.

[LINK TO CONNECT](#)



Wake up your body, mind and soul with a gentle yoga session

The literal translation of vinyasa from Sanskrit is "connection". In terms of yoga, we can interpret this as a connection between movement and breath or as the connection between poses in a flowing sequence.

Vinyasa yoga, also called "flow" because of the smooth way the poses run together. Vinyasa yoga reduces arterial stiffness that occurs with age, a significant factor in improving heart health and reducing risks of high blood pressure. Vinyasa yoga also helps lower blood sugar and cholesterol levels and improves mood.



Socarobics in Barbuda W.I.

[LINK TO CONNECT](#)



Get moving in Barbuda, as we bring Tony Tiger Jacobs' fast-paced dance workout socarobics session from Antigua to the historic Martello Tower in Barbuda.

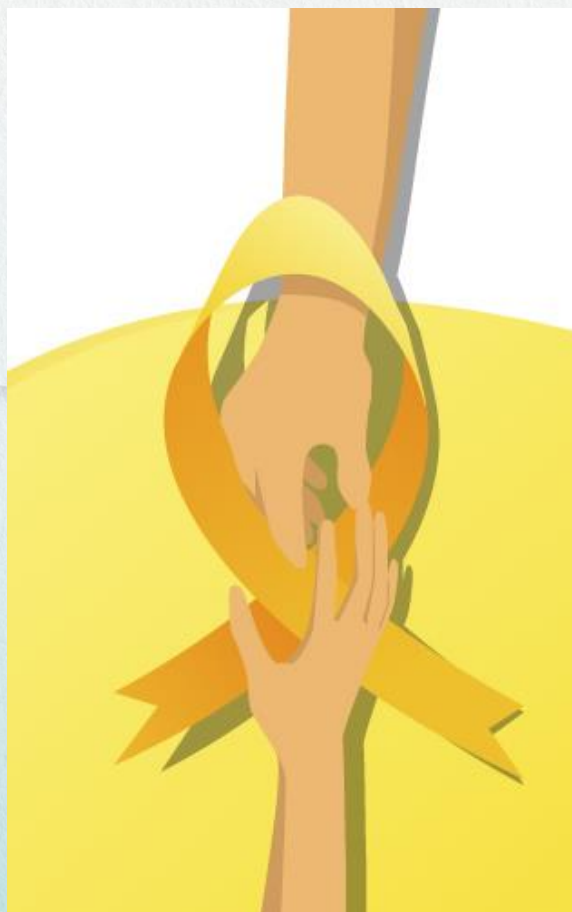


Prevenção ao Suicídio

[LINK TO CONNECT](#)

Workshop SETEMBRO
AMARELO - Saúde Mental - 3h
de trabalho

O link do zoom estará
disponível aqui
<https://www.facebook.com/conselho.grecia>



Beautiful Posture Workout by Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



美姿勢ワークアウト

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

背骨×骨盤にフォーカスした全身を整えるプログラムです。しなやかな背骨と土台となる骨盤をつくり、正しく連動させることで、“美姿勢”へ導きます。※ヨガブロックを使用する場合がございますが、お持ちでなくても受講は可能です。

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

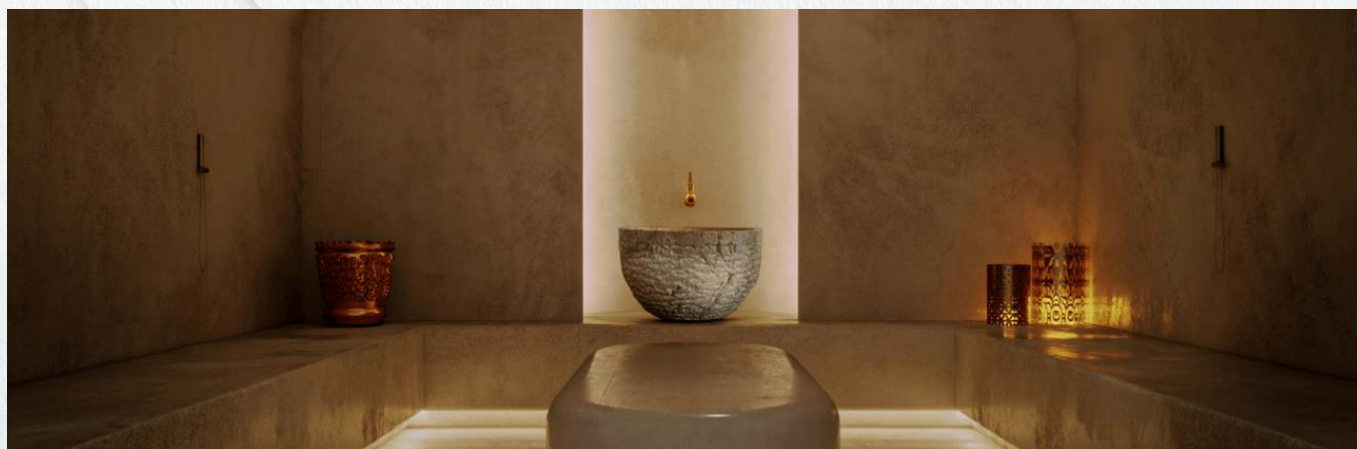
トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Yoga Facciale e Bagni Romani

[LINK TO CONNECT](#)



Sabato 16 Settembre ore 10:00 e ore 18:00

Yoga Facciale & Bagni Romani

Yoga Facciale è un metodo olistico da fare con le indicazioni di un operatore che combina esercizi per il viso, massaggio facciale, digito pressione e tecniche di respirazione. Si riducono visibilmente le rughe d'espressione e la pelle acquisisce un aspetto incredibilmente ringiovanito.

Bagni Romani è l'esperienza di benessere ispirata alle antiche Terme Romane per purificare e tonificare l'organismo. Un percorso tra le acque riscaldate, la sauna, il bagno turco, la stanza del ghiaccio e la stanza del sale per un relax totale.

Yoga Facciale. evento gratuito

Bagni Romani : sconto del 50% sulla tariffa da listino



DATE: 16/09/2023 AT 10:00AM - 04:00PM
(Argentina)
LANGUAGE: Español

SOURCE:
Immunocologie Skincare

WELLNESS PILLARS:
Movement & Vitality
Mindfulness & Serenity



Webinar: Wellness in Your Daily Life, Living Well

[LINK TO CONNECT](#)

Immunocologie Events

Immunocologie to Host World Wellness Weekend Webinar and Panel Discussion Focusing on Whole Body Health

Karen Ballou, CEO and Founder of the skincare company [Immunocologie](#), a lifestyle and skin health brand, announces an exciting partnership with 2023 World Wellness Weekend. The event will include a webinar consisting of multiple wellness speakers discussing the 5 Pillars of Wellness and a panel discussion, *Wellness in Your Daily Life: Living Well*. The panel discussion and six-hour webinar aim to provide the tools for participants to live a longer, healthier, and happier life while simultaneously incorporating World Wellness Weekend's five pillars of wellness.

Saturday, September 16, 2023

Live Wellness Panel kicks off at 10:00 am EST.

[REGISTER HERE FOR ACCESS](#)

Panel: Wellness in Your Daily Life: Living Well

- Blue Zones
- Delos
- Karen Ballou
- Sonia Satra

Karen Ballou, CEO and Founder of the skincare company [Immunocologie](#), a lifestyle and skin health brand, announces an exciting partnership with [2023 World Wellness Weekend](#). The event will include a webinar consisting of multiple wellness speakers discussing the 5 Pillars of Wellness and a panel discussion, *Wellness in Your Daily Life: Living Well*. The panel discussion and six-hour webinar aim to provide the tools for participants to live a longer, healthier, and happier life, while simultaneously incorporating World Wellness Weekend's five pillars of wellness.

- Pillar 1: Sleep and Creativity
- Pillar 2: Nutrition and Immunity
- Pillar 3: Vitality and Movement
- Pillar 4: Serenity and Mindfulness
- Pillar 5: Purpose and Solidarity

We hope you will enjoy this session, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com



Qué es el rito del útero?

[LINK TO CONNECT](#)



Breve descripción: Comentaré acerca de esta hermosa ceremonia de Sanación Femenina: en qué consiste, quiénes pueden recibirla y de qué manera cambia tu vida.



Conferencia: “Alimentación arcoíris para potenciar los chakras”

[LINK TO CONNECT](#)



La energía de nuestro cuerpo se agrupa en núcleos alineados a lo largo de nuestra anatomía, llamados chakras y están relacionados con la salud de los órganos a los que se conectan y con el equilibrio emocional. Cada chakra, activado por la respiración, toma un color y se ha descubierto que los alimentos que se ajustan a esta paleta son reforzadores naturales de energía sanadora para cada uno.

¿Quieres saber más?

Te invito a participar en esta conferencia que te llevará al proceso del autocoaching y llena tu plato de colores en pro de tu bienestar



Maratón Barras de Access

[LINK TO CONNECT](#)



9 horas ininterrumpidas de sesiones de barras de Access donde practicantes y facilitadores de barras de acceso a la conciencia, darán sesiones solidarias de 30 minutos a adultos y niños

Comienza 11 horas con una charla informativa de Barras y con las primeras sesiones hasta las 20 horas. se pide un alimento no perecedero o un elemento escolar a cambio para donar.

Y si recibir esta energía es el cambio que tanto estas buscando?

ID de reunión: 825 8263 4231

Código de acceso: maratón



Energy Healing

[LINK TO CONNECT](#)



Serenity'nam
Energy Movement

Jan Behrens of Serenity'nam will guide a one-hour breathing, movement, visualization experience... participants will feel FANTASTIC afterwards. This practice can be done standing, sitting and lying down. Plus, no experience necessary!

Email serenitynam25@gmail.com to register!



The Actress Release

[LINK TO CONNECT](#)



Our mind being the Chief Controlling Officer (CCO) has our reins. It can be reversed too - we can control our minds to exist in a balanced state. If you have something that's bothering you - however big or small, long-term or short-term it might be, bring it on - let's release it with art. Carry a sheet of paper and if possible, crayons or color pencils. And yes, you don't have to be an artist to benefit from this session.

Meeting ID: 743 1814 5360

Passcode: 9NNTk8

Total Body Shape by Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



美姿勢ワークアウト

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

背骨×骨盤にフォーカスした全身を整えるプログラムです。しなやかな背骨と土台となる骨盤をつくり、正しく連動させることで、“美姿勢”へ導きます。※ヨガブロックを使用する場合がございますが、お持ちでなくても受講は可能です。

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Los Pilares de un Estilo de Vida Saludable Taller de cocina

[LINK TO CONNECT](#)

Aprendiendo a Cocinar



Pilar y Cristina

Realización de un taller de cocina saludable online. Junto con Daniel Ruiz, Dietista, impartiremos este taller de cocina saludable. Primeramente Daniel expondrá los pilares de un estilo de vida saludable y a continuación mi madre y yo cocinaremos juntas una receta saludable de nuestro Blog gastronómico "Aprendiendo a Cocinar".



Saturday 16th Sept
Afternoon sessions
12pm to 5pm





Reflexología Podal: Un Viaje hacia la Relajación y el Bienestar

[LINK TO CONNECT](#)



En este taller online gratuito de 60 minutos de duración, exploraremos los fundamentos de la reflexología y cómo esta práctica milenaria puede ser una poderosa herramienta para promover la salud holística.

Durante la sesión, te guiaré con ejercicios prácticos e interactivos para explorar los puntos reflejos en tus pies, lo que te permitirá experimentar directamente los beneficios de la autoreflexología.

Mi objetivo es proporcionarte una sólida base en reflexología, para que puedas integrar esta práctica en tu rutina de autocuidado y disfrutar de sus maravillosos resultados.

Este taller será una experiencia interactiva, donde tendrás la oportunidad de realizar ejercicios prácticos y explorar los puntos reflejos en tus propios pies.



Introduction to sacred geometry/Introducción a la geometría sagrada

[LINK TO CONNECT](#)



Introduction to sacred geometry:

I will share with you information about sacred geometry, its purpose, benefits and utilisations as well as guide you into your own experience with the alchemical potential of sacred geometry through a short meditation. The event will take place in English and Spanish online.

Introducción a la geometría sagrada:

Voy a compartir con vosotras y vosotros información sobre geometría sagrada, su objetivo, sus beneficios y uso así que también llevaros a vuestra experiencia propia con el potencial alquímico que ofrece la geometría sagrada a través de una corta meditación. El evento tendrá lugar en inglés y español online.

ID: 813 9842 1338

Code secret: Geometry



Los pilares de un estilo de vida saludable + Taller de cocina saludable

[LINK TO CONNECT](#)



Primeramente compartiré lo que para mi como dietista y profesional de la nutrición son los pilares imprescindibles para llevar unos hábitos de saludable y a continuación, junto con mi madre y mi hermana componentes del blog gastronómico "Aprendiendo a Cocinar" impartiremos un taller de recetas saludables - formateo inline vía zoom



Club de Yoga de la Risa

[LINK TO CONNECT](#)

CLUB DE YOGA DE LA RISA

Sábado
12 HS
(Hora Argentina)

Actividad Gratuita!!

EN ESPAÑOL

ZOOM
ID DE REUNIÓN: 730 7350 1220
Código de acceso: jijiji123

Lau

Cada sábado, 12 hs, nos encontramos a reír.

Yoga de la risa es un concepto único en el que reímos sin ninguna razón. Se combina la risa con respiraciones profundas.

Bailamos, cantamos, reímos y jugamos 😊😊

La sesión es de media hora 😊

Terminamos con una relajación 🧘

Les recuerdo que es una actividad gratuita y abierta a todo público 😊

Un visual para ilustrar (adjunto)

ENLACE para acceder:

ID de reunión: 730 7350 1220. Código de acceso: jijiji123



Terapia grupal: Cambia tus creencias limitantes de la Abundancia y el Dinero con Thetahealing

[LINK TO CONNECT](#)



Terapia grupal sobre las creencias limitantes acerca de la abundancia.

Te hablaré de lo que es Thetahealing y lo que nos puede ayudar en nuestra vida.

Re-programación de tu subconsciente de programas que te puedan estar limitando acerca del dinero, para lograr la abundancia, los identificaremos y los cambiaremos por programas positivos que te ayuden a que la abundancia fluya en tu vida.

Limpieza de tu espacio energético de bajas energías y mucho más!

ID de reunión: 933 8444 0935 **Código de acceso:** 148829



Pop Up Energy Healing Fisher Park

[LINK TO CONNECT](#)



One hour gentle movement class to open up all of the energy channels in your body. All levels can participate.



DATE: 16/09/2023 AT 01:00 PM (España)
LANGUAGE: Spanish & English

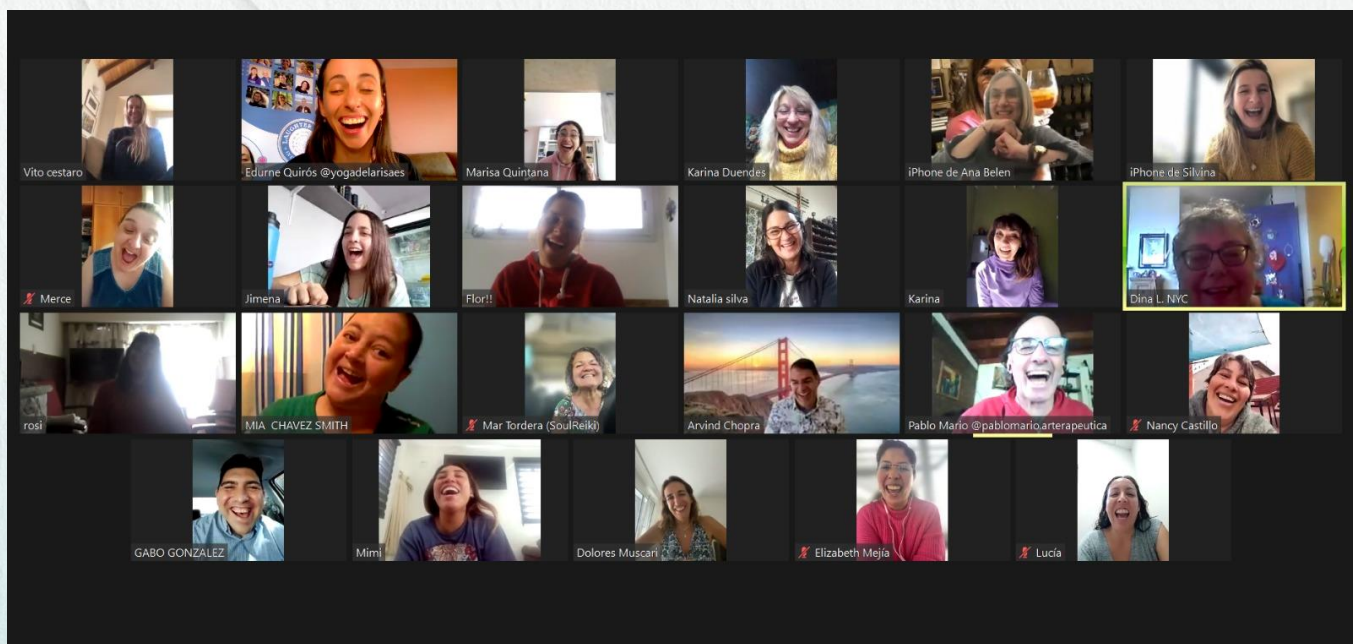
SOURCE:
Eduarne Quirós Moya

WELLNESS PILLAR:
Mindfulness & Serenity



Global Laughter Yoga Event WWW

[LINK TO CONNECT](#)



Reímos por la PAZ y el BIENESTAR mundial, en esta hora podrás reír con personas de todo el mundo al mismo tiempo, para generar alegría y bienestar.

Esta actividad la podrás realizar desde cualquier lugar y cualquier dispositivo, puesto que es online, lo único que tienes que hacer es clicar en el enlace de ZOOM y disfrutar del momento.

<https://us02web.zoom.us/j/85994873394?pwd=V2l1S0FYVXkrc05hYWt4RzNlVkxKQT09>

Clave:12345



Wie Sie Ihre Anziehungskraft steigern - How to increase your attraction

[LINK TO CONNECT](#)



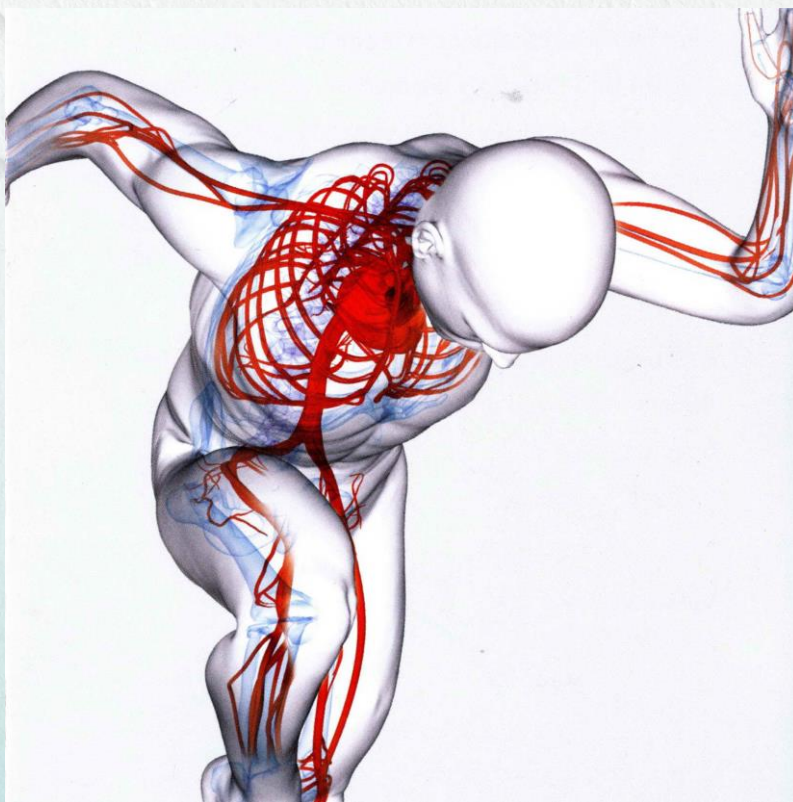
Wie Sie mehr Selbstsicherheit, Stärke und Attraktivität gewinnen und Ihre Präsenz und Anziehungskraft neu entdecken. Wenn Sie mehr aus Ihrem Leben machen wollen, dann werden Sie neue Lebensfreude gewinnen und Ihr Leben bereichern. Dieser Vortrag bietet Ihnen das Rüstzeug für eine erfolgreiche Wende und die Verstärkung des bisher erreichten.

How to gain more self-confidence, strength and attractiveness and rediscover your presence and attraction. If you want to make more of your life, you will gain new zest for life and enrich your life. This lecture offers you the tools for a successful turnaround and the strengthening of what has been achieved so far.



Microcirculación

[LINK TO CONNECT](#)



Conferencia sobre la Terapia Físico Vascular.



Conferencia: “El útero como centro de poder” de Nancy Domínguez

[LINK TO CONNECT](#)



El útero no es un lugar para guardar miedo y dolor, el útero es para crear y dar luz a la vida"; un poderoso mantras que permite conectar a cada mujer con su útero no solo como dador de vida, si no como fuente de creación y energía.

Podemos comparar nuestro útero con una vasija, recipiente donde albergamos no solo una vida humana; también en él, se registra nuestra memoria celular y ancestral, allí quedan todas las creaciones, proyectos, abandonos, dolor y violencia, tanto nuestras como de nuestro linaje femenino; sanar y aceptar a nuestro útero como centro de poder y creación, es entregar un legado de memorias uterinas sanas a nuestras hijas, nietas y generaciones futuras.

Es importante saber conectar con nuestro útero desde un lugar amoroso, desbloquear, sanar y limpiar todas las memorias, aceptar nuestra feminidad, nuestro útero, nuestra historia, no como tabú, sino desde la aceptación de ser mujeres dadoras de vida, comprender nuestros ciclos, nuestros tiempos y transmitir a nuestras mujeres, hijas, hermanas, que ser mujer es algo poderoso y que nuestro útero es nuestro más valioso centro de poder.



Lectura del Aura

[LINK TO CONNECT](#)



La Lectura del Aura es conocer dónde está enfocada tu Energía vital y creativa, es conciencia de los patrones que hoy nos pueden estar ayudando o limitando, es tener claridad de nuestro siguiente paso de crecimiento y consciencia.
Estaremos realizando mini Lecturas de 20 min cada una.
Se realizaran por zoom
Reserva enviando Whatsapp al 34+658642539



“Tejiendo un futuro sostenible” Descubre cómo los tejidos de ropa pueden cambiar el mundo

[LINK TO CONNECT](#)



Demostración de tejidos saludables



Hike, Scavenger Hunt and Yoga in Barbuda W.I.

[LINK TO CONNECT](#)



Participate in this early morning moderate hike and fun scavenger hunt to the historic Blockhouse, followed by a stimulating yoga session as the sun rises.

YOGA - A UNIQUE GO TO POSES POST-HIKE

It is all about physical and emotional release, Breathe in and release.

Let's pour it out and take some time off the feet after walking for 1.5 hours. This helps to reduce water retention, any excess swelling in the legs or ankles, lightly stretches the hamstrings, lower back, and pelvic floor relaxation.

Remove compression and restriction and deeply stretch into the primary breathing muscles.

A remedy for tightness, reduces back pain and lowers the risk for injury after activity.

Twists go deliciously deep into your body's core. Twisting your body stimulates your internal organs – particularly your liver and kidneys – which is why, in yoga, it's often associated with detoxifying.

REST savasana! It is a time to connect with yourself and enjoy the sounds of nature.

Duration: approx. 2 - 3 hours

We hope you will enjoy this session, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com



Saturday 16th Sept
Evening sessions
5pm to 9pm





Cómo reciclar mejor para vivir mejor

[LINK TO CONNECT](#)



La Tierra está siendo usada como basurero, y esto vuelve a nosotros, como es el caso del plástico que convertido en nanopartículas estamos ya comiendo, bebiendo y respirando.

¿Sabías que en España producimos casi 500 kg de basura por habitante al año? ¿Y que la producción de plásticos se ha duplicado en dos décadas, mientras que se recicla menos de un 15%?

Ven a descubrir cómo entre todos podemos mejorar las cosas. Comprende las claves del reciclaje y aclara tus dudas.



Conciliación y productividad: Cómo crear tu sistema de bienestar laboral y personal

[LINK TO CONNECT](#)



Disfruta más de tu trabajo y de tu vida personal dominando las herramientas de la productividad integral para conseguir satisfacer tanto los requerimientos profesionales como las necesidades personales.

Trabajamos varias herramientas para incrementar la productividad laboral adaptadas con el objetivo de aumentar el rendimiento y la calidad a la vez que se consigue disfrutar más del trabajo, reducir el estrés, mejorar el ambiente laboral. Conseguir un entorno de trabajo equilibrado ayuda además a gestionar tu vida personal con éxito, disfrutando de más y mejor tiempo.



Habilidades de Comunicación para el Bienestar: Conecta y Equilibra Tu Vida

[LINK TO CONNECT](#)



En este taller único, descubrirás cómo las habilidades de comunicación pueden transformar completamente tu vida. Ya seas una profesional ocupada, una mamá multitarea o simplemente alguien en busca de un crecimiento personal, este es el lugar adecuado para ti.

Sé lo importante que es encontrar el equilibrio en todas las áreas de nuestra vida.

Por eso, te guiaré a través de dinámicas divertidas y ejercicios prácticos para que aprendas a expresar tus necesidades de manera clara, establecer límites saludables y cultivar relaciones significativas.

La comunicación es una herramienta poderosa que puede abrir puertas, crear oportunidades y permitirte vivir una vida plena y equilibrada. No subestimes su impacto en tu bienestar general.



Amor Propio desde la Consciencia

[LINK TO CONNECT](#)



Conferencia donde observaremos los conceptos y creencias asociados al Amor Propio, desde una perspectiva que integre el nuevo paradigma que está cocreando la humanidad, con un enfoque metafísico y psicológico.



Elisabet Danzamasana

sana el alma

[LINK TO CONNECT](#)



Herramientas de autoconocimiento combinado con autocuidado mental con meditación, físico con baile y automasaje y energetico con sanación



Tu dormitorio saludable con Feng Shui

[LINK TO CONNECT](#)



Descubre las Claves más importantes de Feng Shu para que tu dormitorio sea saludable y tu sueño reparador.

Así como tienes la cama así como tienes la vida.

Descubre como te influye la puerta en tu salud.

El baño en tu dormitorio condiciona tu bienestar.

Pongo o no pongo espejo en mi dormitorio.

Dibuja tu dormitorio y tenlo a mano durante la charla.

Descubre cosas muy útiles e interesantes.



Encuentra la felicidad en tiempos disruptivos

[LINK TO CONNECT](#)



Encuentra la felicidad para que desde allí podamos juntos construir un mundo mejor en donde todos salgamos ganando, incluida la vida humana y de la Tierra.

Empezaremos con una meditación Mindfulness, por lo que se ruega ser puntuales. Le sigue una charla y un pequeño espacio para coloquio. Esta actividad dura 60 minutos.



Mind Body Fitness For Life

[LINK TO CONNECT](#)



This one-hour online program, offered at 11am ET on September 16th, will be a comprehensive introduction to the Mind Body Fitness for Life program. Designed by personal development coach Peggy Sealfon, this session provides an overview of mastering your mind and mastering your body to live your best life. Peggy is trained by world masters in eastern and western traditions so this program is a combination of ancient wisdom teachings and modern science and technology.

Please RSVP by email to Peggy@StonewaterStudio.com to get the zoom link.

[Facebook](#)



Conferencia Cantos que sanan mi alma de Natalia Esquivel

[LINK TO CONNECT](#)



**CONFERENCIAS
HOLÍSTICAS**

ONLINE PARA EL BIENESTAR DEL SER

16
SEPTIEMBRE
11 AM 1 PM 19 HRS

VENIDA GRATUITA


Natalia Esquivel

**7th World
Wellness
Weekend**


Creceempresa
INTERNACIONAL


INSPIRE TERAPIA
Consultoría Terapéutica Creativa de Bienestar

EVENTO GRATUITO

**CANTOS QUE
SANAN MI
ALMA**

Natalia Esquivel

www.crecempresa.com

Ciclo de canciones de transformación personal



Mindful Dance

[LINK TO CONNECT](#)

Danzamasana Elisabet



Entrenamiento mental a través del baile y la meditación.



Conecta a tu intuición para ser tu mism@

[LINK TO CONNECT](#)



Clase de Kundalini Yoga para la Era de Acuario. Tenemos que desarrollar nuestro sistema auto sensorial y la intuición para atravesar



Taller Tu Mapa Vital

[LINK TO CONNECT](#)



diseña tu vida
¿Quién soy?

Es una combinación entre el Mapa Vital que todos recorreremos en nuestra vida consciente e inconscientemente y la información genética y energética que traemos por nuestra fecha, hora y lugar de nacimiento.

La información que recibirás en la sesión te servirá para conocerte y saber quién eres y quién no eres.

Cómo debe ser tu estrategia de comportamiento ante la vida según tu TIPO de diseño,

Desde dónde es bueno para ti tomar tus decisiones a través de tu AUTORIDAD INTERNA

Este estudio se basa en mi experiencia de más de 1000 lecturas a lo largo de los últimos años, desde que en 2007 conocí el Diseño Humano

Es un mapa inquietantemente exacto y que sobretodo te dará una confirmación de lo que tu ser es, y que estás deseando escuchar porque cuando empiezas a vivir desde TU DISEÑO, tu SER tiene el potencial de ser su mejor versión y vivir las experiencias que necesita para su evolución.

Es un mapa que sirve como base de inicio de tu camino hacia tu SER real para luego darte cuenta que somos ilimitados y que en algún momento los mapas desaparecen y vivimos el aquí y el ahora sin condicionamiento y creando nuestra vida cada día.

Deseo de todo corazón que a partir de este taller tengas la curiosidad y la decisión reconocerte y así apliques cada día este conocimiento y puedas experimentar la magia de vivir tu diseño para ti y para todos los que te rodean.



Bienestar para caballos y mascotas, desde la nutrigenómica

[LINK TO CONNECT](#)



La ciencia de la nutrigenómica nos permite la reactivación celular activando óptimamente las funciones de la célula. Esto representa calidad de vida en óptimas condiciones. Animales sanos, animales felices.



El papel de la microbiota en la salud

[LINK TO CONNECT](#)



El sistema digestivo es nuestro segundo cerebro y contar con una microbiota adecuada en nuestro intestino es vital. Cada vez se sabe más de la relación que existe entre el estado de nuestra microbiota y el estado de nuestra salud, así como del impacto que tiene lo que comemos en la calidad de nuestra microbiota intestinal. Por ello, es fundamental saber qué alimentos son aquellos que promueven el equilibrio y la salud de nuestra microbiota y cuáles la dañan para que podamos hacer mejores elecciones en nuestra alimentación de cada día y así sentirnos llenos de energía, vitalidad y salud.



Art Through Colour Therapy

[LINK TO CONNECT](#)



Discover the transformative power of art and colour therapy as you embark on a holistic exploration through individual perspectives on a global platform. In this captivating journey, we delve into the profound connections between art, colour, and personal well-being. Through the lens of individual experiences, we unlock the therapeutic potential of art and its ability to evoke emotions, heal, and inspire. Each perspective shared offers a unique and personal insight into the profound impact of colour in artistic expression and self-discovery.

Meeting ID: 824 7472 4293.

Passcode: 7wUCa3



Saturday 16th Sept
Night sessions
9pm to 4am



Sleep well, Dream nice (Duerme bien, sueña bonito)

[LINK TO CONNECT](#)



Effective tips to build a nice routine to go to bed, through Sensorial Training.
Easy exercises to relax using Aromatherapy



Los 8 pasos para rejuvenecer, tener energía y salud

[LINK TO CONNECT](#)

¿Que pasaría si le das a tu cuerpo las herramientas que necesita para curarse a sí mismo?

Nuestro organismo es capaz de generar por sí mismo antioxidantes para luchar contra los radicales libres. Sin embargo, con el paso del tiempo, el proceso oxidativo aumenta y hace falta una pequeña ayuda a través de hábitos saludables

UNA GUÍA PARA INICIARSE EN LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD



8 PASOS PARA REJUVENECER, TENER ENERGÍA Y SALUD

GIULLIANA GABALDONI



Hike, Scavenger Hunt and Yoga in Antigua W.I

[LINK TO CONNECT](#)



Participate in this early morning moderate hike and fun scavenger hunt to the historic Blockhouse, followed by a stimulating yoga session as the sun rises.

YOGA - A UNIQUE GO TO POSES POST-HIKE

It is all about physical and emotional release, Breathe in and release.

Let's pour it out and take some time off the feet after walking for 1.5 hours. This helps to reduce water retention, any excess swelling in the legs or ankles, lightly stretches the hamstrings, lower back, and pelvic floor relaxation.

Remove compression and restriction and deeply stretch into the primary breathing muscles. A remedy for tightness, reduces back pain and lowers the risk for injury after activity. Twists go deliciously deep into your body's core. Twisting your body stimulates your internal organs – particularly your liver and kidneys – which is why, in yoga, it's often associated with detoxifying.

REST savasana! It is a time to connect with yourself and enjoy the sounds of nature.



Sunday 17th Sept
Morning sessions
5am to 12pm





Morning Toning Experience Class

Core Breathing Foot Maintenance

[LINK TO CONNECT](#)



「ととのう朝活」全5回開催（無料）
朝の30分で1日が豊かに変わる！！

身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる

体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ： <https://totonou.website/>

この度、「ととのう朝活」では国際ウェルネスウィークエンド（WWW）にエントリーさせていただきました。 <https://wellnessweekend.jp/>



Calm in Chaos: Nurturing Resilience in Stressful Times

[LINK TO CONNECT](#)



Discover the power of inner calm and learn effective strategies to navigate stress in an upcoming online event, Calm in Chaos: Nurturing Resilience in Stressful Times.

Join me for an insightful session where I will share practical techniques, tools, and mindfulness practices to help you cultivate serenity, reduce anxiety, and find balance amidst life's challenges.

Note: It is important to consult with a qualified healthcare professional before implementing any suggestions or making changes to your pain management routine. The event aims to provide general information and support, but individual circumstances may require personalized medical advice.

LINK TO ACCESS: Register in advance for this meeting:

<https://bit.ly/WWWStress>



Morning Toning Experience Class

Loose training to tone

[LINK TO CONNECT](#)



「ととのう朝活」全5回開催（無料）
朝の30分で1日が豊かに変わる！！

身体が変わると心が変わる
心が変わると頭が変わる
頭が変わると行動が変わる

体験してみないとわからないこと。

この「朝活」では、からだを「ととのえること」に特化したクラスをご用意しています。

公式ホームページ：<https://totonou.website/>

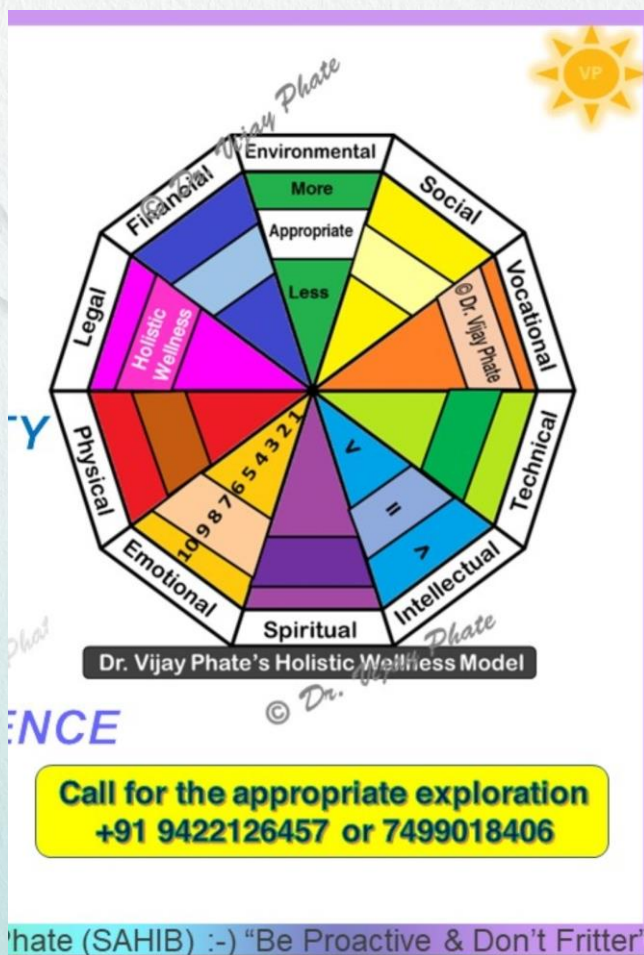
この度、「ととのう朝活」では国際ウェルネスウィークエンド（WWW）にエントリーさせていただきました。

<https://wellnessweekend.jp/>



Holistic Wellness

[LINK TO CONNECT](#)



Conceptual clarity about health, fitness, wellness, illness, disorder & disease, holistic wellness dimensions, assessment, preventive & therapeutic approach, etc.

Mezamashi Health Exercise by Online fitness torcia by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



めざまし健康体操

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

目覚めたばかりのカラダを少しずつ動かして血液循環を促していきます。気分も前向きになり、1日の代謝も上がりますので、是非朝の新習慣に取り入れてみましょう！

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



El Propósito

LINK TO CONNECT

El propósito como peldaño indispensable de la felicidad! Una charla virtual especial para quienes quieren conectar con su pasión y con la vida con sentido



EL PROPÓSITO

**CHARLA VIRTUAL
GRATUITA**



"Un peldaño a la
felicidad"



OLGA MAYORGA

Happiness Trainer

**DOMINGO,
SEPTIEMBRE 17**

**9:00 AM HORA
COLOMBIA**

AGENDA Y ASISTE!

LINK DISPONIBLE EN PLATAFORMAS DESDE SEPTIEMBRE
CUPOS LIMITADOS

 @somos_ojm

 www.ojm.com.co



Pain Relief Q&A Session: Empowering Solutions for Recurring Pain

[LINK TO CONNECT](#)



Join me for a transformative online event, the Pain Relief Q&A Session, designed to provide invaluable insights, answers, and suggestions for individuals struggling with recurring pain.

Living with persistent pain can be physically and emotionally challenging, impacting every aspect of your life. This virtual gathering offers a supportive platform where participants can interact ask questions and gain practical strategies to alleviate and manage their pain effectively.

Note: It is important to consult with a qualified healthcare professional before implementing any suggestions or making changes to your pain management routine. The event aims to provide general information and support, but individual circumstances may require personalized medical advice.

LINK TO ACCESS: Register in advance for this meeting:
<https://bit.ly/WWWRecurring>

Let's enjoy music and dance from all over the world!

By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



世界中の音楽・ダンスを楽しもう！ZUMBA®

【アーカイブなしのレッスンです。ライブでご視聴ください。】

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽を楽しみながら気持ちよくカラダを動かすクラスです。音楽が織り成すZUMBA®のパワーと効果を是非ご体感ください！

※このクラスは、ダンスの正確性を競うレッスンではありませんので、インストラクターは振付指導はいたしません

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[torcia magazine \(トルチャマガジン\)の記事はこちら](#)



Visita a la laguna de Fuente de Piedra

[LINK TO CONNECT](#)



Recorrido para observar las aves que hay en la laguna, en especial los Flamencos



Lectura del Aura

[LINK TO CONNECT](#)



La Lectura del Aura es conocer dónde está enfocada tu Energía vital y creativa, es conciencia de los patrones que hoy nos pueden estar ayudando o limitando, es tener claridad de nuestro siguiente paso de crecimiento y consciencia.
Estaremos realizando mini Lecturas de 20 min cada una.
Se realizaran por zoom

Reserva enviando [Whatsapp al 34+658642539](https://www.whatsapp.com/chat?phone=34658642539)



Hipopresivos, adelgaza, ten más energía, se sana y feliz

[LINK TO CONNECT](#)



La Entiende los Hipopresivos con respeto a tu persona, sin presiones pero bien hecho y co beneficios. Empieza a reducir tu cintura, disminuye tus dolores de espalda, mejora tu postura, ten más energía , más capacidad pulmonar y mejor circulación.



Sunday 17th Sept
Afternoon sessions
12pm to 5pm





Los pies como ventana del alma: Un viaje a tu autodescubrimiento

[LINK TO CONNECT](#)



Descubre la Conexión entre tus Pies y tu Autenticidad Interior

Explora la Morfología Podal y Conócete a Ti Misma

Durante esta experiencia enriquecedora, descubrirás cómo los pies pueden ser una ventana a tu alma. De forma amigable y sencilla, aprenderás a descifrar los mensajes que tus pies tienen para ti. Con ejemplos prácticos y actividades interactivas, te guiaré para que explores tus propios pies y comprendas cómo la morfología podal puede revelar aspectos de tu personalidad y bienestar.

Conecta con tu Ser Interior y Encuentra Crecimiento Personal

Este taller tiene como objetivo promover la conciencia y la introspección, permitiéndote explorar una faceta única y sorprendente de tu ser interior. Al conectar con tus pies, una parte tangible y simbólica de ti misma, se abrirán puertas hacia un mayor autoconocimiento y crecimiento personal.

¡Prepárate para caminar hacia un mayor bienestar en este viaje único para tu cuerpo y alma! No te pierdas esta oportunidad excepcional de explorar y conectarte más profundamente contigo misma.



Taller especial de automasaje lifting L'oeuvre de beauté

[LINK TO CONNECT](#)



Es un privilegio contar con buenos amigos y grandes expertos de todo el mundo para apoyar mi taller durante el World Wellness Weekend.

Agradecimiento especial a Massage World y New Massage Association por retransmitir el taller.

Para el taller necesitarás tu aceite de masaje facial y una varita.

Será en directo en Facebook:

https://m.facebook.com/1MassageWorld?eav=Afbpum7f3pxRhCHCHWQsjedMJ5_uhMYOtCwxVQ9VCygZ-Z09TzHCQxERxjw4_S5B08&refid=52&_tn=%2As-R&paipv=0

Notarás numerosos beneficios para la piel y el bienestar general (ver www.spaphianeinc.com para más información)

Body Makeover Yoga By Online fitness torcia by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



ボディメイクヨガ

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

しなやかに強くカラダを動かしながらヨガのポーズを行います。代謝を上げながら、強さと柔らかさのバランスが整ったボディを目指します。自分本来の内なる美しさへ、カラダを変えたい方にお勧めのレッスンです。

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

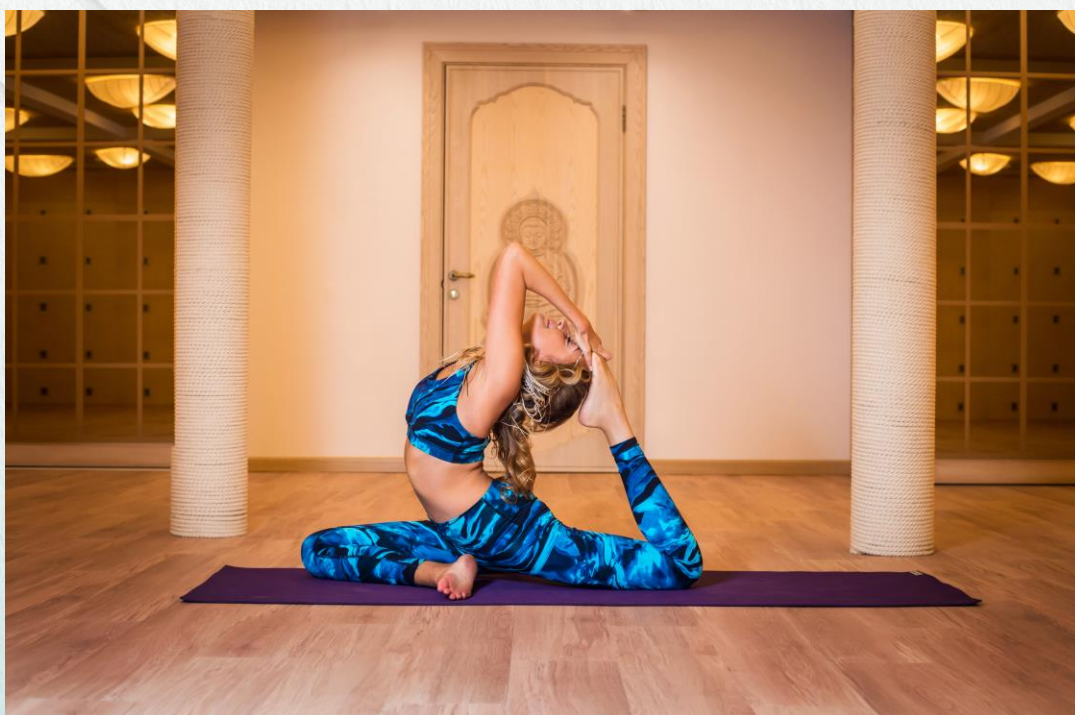
トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

▶[ヨガの記事はこちら](#)



Iyengar yoga practice with Katerina Mushulova

[LINK TO CONNECT](#)



14:05-14:45 Iyengar yoga practice with Katerina Mushulova (online broadcast in English)



Eastern dance with the dynamic Elena Gulay

[LINK TO CONNECT](#)



15:35-16:15 Eastern dance with the dynamic Elena Gulay (online broadcast in English)



Taller Ámate, Cuídate y Vive

[LINK TO CONNECT](#)



Taller presencial para gestión emocional y visión positiva de la vida a través de la psicología positiva y las fortalezas internas.

Taller online y presencial en Avda. Vilafranca 17, local 6-7 Sitges - Barcelona(Spain)



Deporte y bienestar en práctica de cura tradicional y natural

[LINK TO CONNECT](#)



¿Cómo ayuda el deporte o el ejercicio individualizado en el día a día al bienestar de todos? ¿Sobre qué principios básicos simples? ¿Qué solución? Estos serán los principales temas que se abordarán durante esta conferencia en línea. Como practicante de tratamientos tradicionales y naturales PSTN© especializado en naturopatía, me centraré en esta técnica importante en nuestra rama con un enfoque personalizado.

ID: 883 0356 7307

Code secret : 726205



Sunday 17th Sept
Evening sessions
5pm to 9pm





Descubre cómo los tejidos de ropa pueden cambiar el mundo

[LINK TO CONNECT](#)



Ponencia de tejidos responsables.



7 pasos sencillos de autocuidado si eres una mamá multitarea

[LINK TO CONNECT](#)



Taller online con herramientas prácticas para implementar en tu día a día si eres madre o vas a serlo y deseas no dejar de lado tu autocuidado y bienestar integrales.

Tips para mantener tu salud femenina y energía en alta vibración, de manera consciente y empoderada, y equilibrar tu vida personal, familiar y profesional, con tu experiencia maternal de manera sencilla y disfrutando del camino.



Entrena tu mente amor

LINK TO CONNECT

Conferencia basada en los aprendizajes del libro UN CURSO DE MILAGROS y como podemos entrenar nuestra mente para ponerla al servicio del amor, y lograr experimentar más instantes de Paz Mental, Amor Propio y Gozo/Disfrute en esta experiencia humana.

CONFERENCIA ONLINE

ENTRENO MI MENTE AMOR



17 SEPTIEMBRE
20:00 HORAS
MADRID ESPAÑA

+34 623 37 31 62
Sandra Milena S.Q

WWW.SANDRASUAZA.COM



No dejes que el estrés te controle

LINK TO CONNECT

Aprende qué es el estrés y
cómo puedes afrontarlo de
una manera natural

No dejes que el estrés te controle

Aprende como afrontarlo
de una manera natural

Sesión
ONLINE
17 septiembre
20:00 hrs
CET



Helène Berg

Experta en Mindfulness



PARTNER



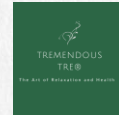


Sesión de risoterapia online "El risoteo"

[LINK TO CONNECT](#)



Sesión de risoterapia online donde además de conseguir los beneficios de la risa, descubrirás otras maneras de emplear la risa para tu gestión emocional (fusión de psicología y risoterapia).



What is TRE® and why shaking can be so good for us?

[LINK TO CONNECT](#)



"Why on earth isn't everybody shaking it off?"

Shaking???

Shaking!!!

In this info session with demonstration, find out how your body can support your health and well-being in a very innate way.

Shaking is one of the oldest medicines on earth, so find out about TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) and its many benefits.

TRE's benefits at a glance:

- TRE is tremendous for anybody who wants to pro-actively work on their health and well-being* – rather than popping a pill or depending on somebody "to fix" them.
- TRE is tremendous for anybody who doesn't want to talk about (past) issues - nothing needs to be verbalised or analysed as the body does the work.
- TRE is tremendously empowering, once learned it's a tool for life - hence it can save time and money.



Age in Reverse with Breakthrough Technology in Stem Cell Activation

[LINK TO CONNECT](#)



This This special online AGE IN REVERSE presentation at 11am ET on September 17th will share a way that you can activate your own stem cells without painful and expensive injections. The problem is that by the time we reach age 35, we've lost over 50% of stem cell activity. The less stem cell activity you have, the FASTER you age.

The solution is an affordable, evidence-based technology that activates your stem cells. Benefits can include: improved sleep, rapid pain relief, increased energy, mental clarity, improved skin, enhanced performance, faster recovery, amazing wound healing, improved skin appearance, and more.

Learn how you can improve your health, vitality and well-being today! This program will be co-hosted by Caroline Thonon.

Please RSVP by email to Peggy@StonewaterStudio.com to get the zoom link.

[Facebook](#)

We hope you will enjoy this session, let us know about your feed-back: info@weekend-wellness.com



Sunday 17th Sept
Night sessions
9pm to 4am





Pain Relief Self-help

[LINK TO CONNECT](#)



When was the last time that you felt amazing?

Join me September 17th at 9AM PDT for online hands on interactive workshop where I'll share with you self-help techniques and other tools for pain relief. In this interactive workshop you'll get to practice the techniques and learn how to use them in your everyday life.

Note: It is important to consult with a qualified healthcare professional before implementing any suggestions or making changes to your pain management routine. The event aims to provide general information and support, but individual circumstances may require personalized medical advice.

LINK TO ACCESS: Register in advance for this meeting:
<https://bit.ly/WWWPain>



Sorteo Cita con un Alma Compatible

[LINK TO CONNECT](#)



QUEREMOS HACERTE UN REGALO... SOLO POR PARTICIPAR.

"SER ENCONTRADO ES GRATUITO" Y ADEMÁS...UN SORTEO EN DIRECTO POR ZOOM

Apúntate ya para poder participar...!!

Este es un servicio con atención personalizada para ponerte en contacto con personas afines conscientes teniendo en cuenta tus preferencias.

Hay dos modalidades para participar:

- Me apunto para encontrar y ser encontrado. (con coste)
- Me apunto para ser encontrado/a. (Gratuito)

Con motivo de la feria sortearemos una cita con un alma compatible.

Si quieres participar... y ser el/la afortunado/a del sorteo de una cita con alguien afín a ti que se celebrará el Domingo 17 de Septiembre a las 20:00

Contacta ya con nosotrxs para que te facilitemos el formulario y poder personalizar tu regalo.

Este formulario confidencial es imprescindible para participar.

!!! TE ESPERAMOS !!!

ID: 834 3784 4007

Code secret : 51DFGr

Stretching for Relieving Fatigue and Sleeping Well By Online fitness torch by Tipness

[LINK TO CONNECT](#)



【聴く処方箋コラボレッスン】疲労回復と快眠を促すストレッチ

【国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023】レッスン受講にはトルチャ無料会員登録が必要です。

▶[無料会員登録はこちらから](#)

今回のサブテーマは『呼吸深まるリラックスストレッチ』

様々な種類のストレッチで、関節の可動域を広げたり、全身の運動性を高めます。また、全身の血液循環を良くして心身の疲労回復を促します。頑張った1日のご褒美に...

このクラスはBGMに聴く処方箋【睡眠導入】を使ってレッスンを行っています。

【アンケートにご協力おねがいします】

レッスン品質向上のため、レッスンご視聴後に以下のURLより簡単なアンケートにご協力お願い致します。

▶[アンケートはこちらから](#)

トルチャはセルフケア・フィットネス総合情報メディア『torcia magazine (トルチャマガジン)』を運営しています。

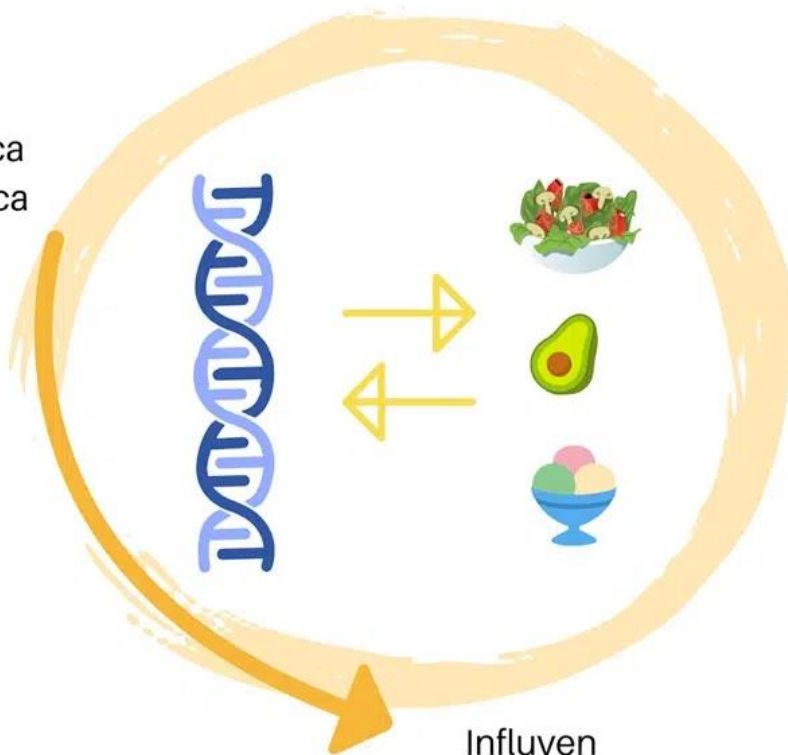
▶[ストレッチの記事はこちら](#)



Nutrigenómica. Reactivación celular

[LINK TO CONNECT](#)

Nutrigenómica
y nutrigenética



Influyen
en la salud

Exposición de cómo podemos abordar el problema del envejecimiento desde la nutrigenómica y la reactivación celular..