

AGENDA

asisa+
welife*
MENOPAUSIA

21
MARZO

MAÑANA

TARDE

10:00h

Recepción de asistentes

10:30h

Bienvenida

10:35h

Charla | Wake-up: tips de autocuidado para empezar el día

Mónica Ceño. Beauty & wellness coach. Fundadora de The Lab Room. Autora del libro "Aprende a quererte"

11:05h

Charla | Las claves para un envejecimiento saludable

Dra. Natalia Gennaro. Ginecóloga de ASISA, fundadora y directora de la Primera Unidad de Alta Resolución Diagnóstica y Cirugía Robótica de Precisión en Suelo Pélvico en el Hospital HLA Universitario Moncloa

11:50h

Break | Visita nuestros stands con expertos

12:50h

Taller | Nutre tu menopausia

Marta Marcè. Nutricionista. Ofrecido por Flavia

13:20h

Charla | Así viví yo mi menopausia

Marta Masi. Farmacéutica y cofundadora de El Club de la Menopausia

13:50h

Break | Visita nuestros stands con expertos

AGENDA

asisa+
welife*
MENOPAUSIA

21
MARZO

MAÑANA

TARDE

16:00h

Charla | ¿Y ahora qué pasa con el sexo?

Dra. Miriam Al Adib Mendiri. Ginecóloga y profesora del Máster de Sexología de la Universidad de Extremadura. Autora del libro "Hablemos de menopausia"

16:30h

Taller | Pisando fuerte: la psicología del calzado y la felicidad

Anitta Ruiz. Periodista y experta en moda. Ofrecido por Pitillos

17:00h

Break | Visita nuestros stands con expertos

17:45h

Charla | Vence la pereza: así puedes entrenar en menopausia

Paula Butragueño. Fitness coach

18:25h

Taller | Alivia los síntomas de la menopausia con mindfulness

Ana Sierra. Psicóloga y colaboradora de la app de meditación de Petit BamBou

18:55h

Clausura

Tatiana Garde. Jefa de Marketing de ASISA

19:30h

Fin #ASISAWeLifeMenopausia

* Esta agenda puede sufrir cambios de horarios y/o speakers