

2026

MAJADAHONDA SALUD & BIENESTAR



25 al 27 Septiembre

Talleres · Masterclass · Entrenamientos
Nutrición · Longevidad · Salud mental · Belleza



Consulta aquí
las actividades
programadas

VIERNES 25 SEPTIEMBRE

JORNADA DE LONGEVIDAD SALUDABLE

 **Biblioteca municipal**

 **10:00 - 13:30h**

Presentación programa

“Majadahonda Salud & Bienestar” y desarrollo de las primeras **Jornadas especializadas en Silver Economy sobre Longevidad Saludable**. Contaremos con la participación de expertos en longevity experiences y bienestar, además de grandes profesionales del mundo de la salud. Los asistentes podrán disfrutar de una sesión de mindfulness, una prueba de la terapia de fotobiomodulación y un desayuno saludable asesorados por nutricionistas especializados. **Inscripciones**



CLASES GRATUITAS

 **MAD CLUB PILATES · Calle Dr. Bastos, 7**

 **19:00 - 20:00h**

Aforo limitado.

Se impartirán clases gratuitas de **pilates máquinas y entrenamiento funcional**. Necesaria inscripción previa en: hola@madclubpilates.com

JORNADA PUERTAS ABIERTAS

 **ADAPTA RS · CC. Monte del Pilar**

 **13:00 - 17:00h**

Estudio boutique de entramiento

de 30 min/semanales de fuerza (tecnología avanzada de resistencia adaptativa) y recuperación premium (hipoxia intermitente + sauna infrarrojos. Reserva una prueba de cortesía y te obsequiarán con un análisis Bio-Age completo sin coste. Más info en ana.arias@adaptars.com

 **MONTE DEL PILAR**



Mercadillo de artesanía: velas, aceites esenciales, joyería botánica...

17:00 Tai chi en familia con Alex Will **@alexwchikung**

18:30 Meditación con Gong & Terapia de sonido con **Vikrampal**

20:00 Actuación en directo del grupo **TRILOG**

Degustación de cocktails / smoothies / shots / brocheta fruta

SÁBADO 26 SEPTIEMBRE

ACTIVACIÓN Y CUIDADO INTEGRAL ENERGÍA Y DEPORTE EN FAMILIA



PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

Carpas de salud. Realización de pruebas, diagnósticos y muestras gratuitas

Contaremos con música, DJ y pasacalles infantiles

9:30 - 11:00 Marcha nórdica entre generaciones.

11:30 - 12:30 Pilates mat en familia.

11:30 - 12:30 Entrenamientos de fuerza adaptado a todas las edades.



12:30 - 14:00 Zumba solidario con Selina Teams & Cruz Roja

Inscripciones



14:00 - 15:00 Aperitivo para todos los participantes*

MENTE SANA · SALUD MENTAL AUTOESTIMA & PREVENCIÓN



MONTE DEL PILAR

Mercadillo de artesanía: velas, aceites esenciales, joyería botánica...

17:00 - 18:30 Gestión emocional, salud mental, autoestima.

Ponencia de Minerva Piquero, Ana Asensio y Romina Paola.

18:30 - 19:00 Ponencia del estrés a la calma. Regula el sistema nervioso y mejora la calidad del sueño. Esther Pinilla

19:00 - 19:30 Presentación del libro "Cartas para Rufina" otra mirada sobre el cáncer. Silvana Fridman.

19:30 - 20:30 Show de telas aéreas & Taller de Circografía: conecta la actividad física, el bienestar integral y la diversión en familia

Durante las ponencias habrá **talleres de papiroflexia consciente** como herramienta para la autorregulación emocional

20:00 Música en directo con Dan Raian Quartet.



CAMPAÑA DE DINAMIZACIÓN
DEL COMERCIO LOCAL, LAS EMPRESAS DE
SERVICIOS Y LA HOSTELERÍA

Consulta aquí toda la
información de las
actividades programadas



DOMINGO 27 SEPTIEMBRE

NUTRICIÓN Y EQUILIBRIO CONSCIENCIA Y ALIMENTACIÓN

 MONTE DEL PILAR

Mercadillo de artesanía: velas, aceites esenciales, joyería botánica...

10:30 - 11:30 Sesión de Yoga integral con Kaula Yoga

11:30 - 13:30 **Hábitos saludables.** Claves para vivir con más energía. Impartido por "MajadaFit" nutrición y bienestar.

El agua, tu primer alimento. Hidratación consciente para vivir mejor. Impartido por Esther Pinilla

Batch cooking semanal con Thermomix. Sorteo de regalos

13:30 - 15:30 Actuación de Art Zaldívar & Friends y un delicioso aperitivo.



**Salud
física**



**Salud
mental**



Nutrición



**Bienestar
integral**



**Actividad
física**

MAJADAHONDA SANA (Del 25 al 27 SEPTIEMBRE)

Durante todo el fin de semana, la hostelería local se suma al evento ofreciendo :

✓ **Platos Saludables:** Los restaurantes participantes* ofrecen un plato especial con productos saludables de temporada.



CAMPAÑA DE DINAMIZACIÓN DEL COMERCIO LOCAL , LAS EMPRESAS DE SERVICIOS Y LA HOSTELERÍA

*Consulta aquí los restaurantes participantes y las actividades. La programación podrá sufrir cambios y serán comunicados por web y RRSS.

