

FESTIVAL ALMENARA

Programa

Barra abierto todo el día
Comida 13:30 – 16:00
Cena 20:00 - 22:30
Café y dulces en venta: 10h-12h y 15h-18h

Biblioteca de Semillas Instalación artística, disponible para ser visitada y tocada, durante todo el evento
Así soñaban el mundo en el año 1900. ¿Cómo te imaginas el mundo en el año 2126? Exposición de ilustraciones, disponible para ser visitada durante todo el evento

10:00 - 11:00 Llegadas

11:00 - 12:00

Yurta	Terraza Buddha
Ayurveda: Naturaleza interna y Externa. Descubriendo Vata, Pitta & Kapha	Cuidándonos con Yoga en movimiento
Julie Monseweyer <i>Charla</i>	Javi Pardo Taller (termina 12:15)
Flexágono	La Era
Utopías y distopías feministas en la ciencia ficción	Viaje de sentidos
Rafael Lara <i>Charla</i>	Andi Holton Taller (termina 12:15)

12:00 - 12:30 Descanso

12:30 - 14:00

Yurta	Terraza Buddha
Kundalini yoga	Sentir y vincularse con la Naturaleza
Rias Kanon Taller	Ángel Sigler Taller
Van Zone	Flexágono
Taller de creación de títeres para peques	El cuento que te sueña (Trabajo de procesos)
Candela Peraita Taller de manualidades	Serra Cili Taller
Olivar (plataforma)	Anfiteatro
Animales rebeldes	QiZoom. Meditación en movimiento y autosanación
Leni Fernández y Jorge Gallardo Teatro/taller para toda la familia	Ángel Réfaël Taller
Entrada de Catalina	Invernadero (Bar)
Paseo por paisajes comestibles	Elaboración de dulces saludables
Guiado por Candela de Objetivo de Luz Paseo	Paki Luna Taller
La Era	
Light language: Soulwork	
Magdalena Taller	

13:30 - 16:00 Almuerzo

14:15-14:45 > Terraza Buddha

Amor en la mirada

Poesía e historietas con Isabel Espinosa

14:45-15:15 > Terraza Buddha

"La Mujer Luz y su Tribu"

Cuentos de una vida con sentido con Ester y Flavia.

16:00 - 17:30

Plenario en el Olivar

Imaginario de Futuras Regenerativas
Presentación y Biblioteca Humana divertida de iniciativas locales inspiradoras

17:30 - 18:00 Descanso

18:00 - 19:30

Yurta	Terraza Buddha
Relajación Profunda de Sanación Celular	Práctica de Chi Kung y Baño de Frecuencias Sanadoras
Anita Kleijn Dos sesiones de 45 minutos, una de 18-18:45, la siguiente de 18:45-19:30	Fernando Arias Taller
Entrada de Catalina	Flexágono
Reimaginando el Paisaje de Catalina	Taller de caricias
Paseo con Andrew Zionts Abrams	Leticia Aritza Taller
El Olivar	Anfiteatro
Grabado para niñas	Gaga inspiración
Gaby Selby Taller	Emilie Massias Taller de 1 hora (18-19h)
La Era	
Cultura Irregular en el medio rural presenta, "Semilla"	
Nikola y Amanda Jam artístico	

19:30 - 20:00 Descanso

20:00 - 21:30

Anfiteatro
Kirtan y ritual de cierre
Cantamos juntxs en el anfiteatro con Chris, Joanna y Lola. Cerramos con Andrew Zionts y Helena Chalverus con la puesta del sol
21:30 - 01:00
Cerca de la Cocina de Catalina
Música, baile y celebración
DJ Miguel Méndez.

Introducción

Nuestro festival nace desde el deseo de apoyar y compartir iniciativas positivas en nuestra comunidad. Son muchas y entre todas, nos mueven hacia un futuro regenerativo. Este año celebramos la quinta edición bajo el lema **«Cuidando el futuro»**.

Cuatro maravillosos hilos conductores recorren el programa: **cuidar el cuerpo, cuidar nuestras conexiones, cuidar la vida más allá de lo humano y celebrar la vida juntos**. ¡Puedes echar un vistazo al programa, abajo (todavía sujeta a cambios) y planificar tu recorrido a lo largo del día, entrando, entrelazándote, expandiéndote y desbordándote!

El Festival es un evento colaborativo, creado conjuntamente, contando con la amplia comunidad de la que formamos parte. En él, nos reunimos para compartir conocimientos prácticos y habilidades, con las charlas y talleres que componen el programa. Colaboramos en la preparación de los espacios y echando una mano durante el festival, tanto de forma visible como menos visible.

Agradecemos a todxs lxs colaboradores que ofrecen su tiempo generosamente sin cobrar para crear este programa tan completo – sin ellos no sería posible.

Dicho esto, nuestro mayor agradecimiento va a todas las personas que se comprometen a co-crear una cultura regenerativa a través de acciones en sus comunidades.

Juntxs podemos imaginar ese futuro regenerativo que todos queremos.

El programa está sujeto a cambios. Para ver las actualizaciones, únete al grupo de Telegram: <https://t.me/almenarafestival2024>

Programa

10:00-11:00 Llegadas

11:00-12:00

Ayurveda: Naturaleza Interna y Externa. Descubriendo Vata, Pitta y Kapha

Charla con Julie, de "Ayurveda Mialma"
11:00-12:00 | Yurta

Explora los principios fundamentales del Ayurveda, el antiguo sistema de sanación natural de la India. Descubre cómo las tres energías universales — Vata, Pitta y Kapha — dan forma tanto a nuestro mundo exterior como a nuestro mundo interior: cuerpo, mente y emociones.

En la parte práctica, serás guiada/o a través de una sencilla autoevaluación para comenzar a descubrir tu constitución única, junto con consejos prácticos que podrás aplicar fácilmente en tu vida diaria para mantener el equilibrio y vivir en armonía con tu verdadera naturaleza..

Cuidándonos con Yoga en Movimiento

Taller con Javi Pardo
11:00-12:15 | Terraza Buddha

En esta práctica de meditación dinámica, vamos a explorar movimientos conscientes y sencillos que nos van a ayudar a restablecer una buena conexión con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro entorno.

El Yoga es un recordatorio de que todo está interconectado, practicándolo con presencia y sensibilidad, podemos regenerar esa relación personal con nuestra propia naturaleza.

Utopías y Distopías Feministas en la Ciencia Ficción

Charla con Rafael Lara, de la "Asociación Pro-Derechos Humanos de Andalucía"
11:00-12:00 | Flexágono

La ciencia ficción hace tiempo que ha dejado de ser un pasatiempo o una literatura de simpáticas aventuras espaciales. La CF actual, especialmente la escrita por autoras feministas, se ha convertido en una poderosa herramienta de confrontación política e ideológica. Se ha convertido en un potente instrumento de crítica social.

Viaje de Sentidos

Taller con Andi Holton Riley
11:00-12:15 | Era

¿Alguna vez has cerrado los ojos y percibido la vida solo a través del tacto? ¿A través del oído? ¿Has explorado intensamente los sentidos del oído y del gusto?

Este taller es una oportunidad para conectar primero con tu cuerpo, tu respiración y tus sentidos a nivel individual. Luego, para expandir tu consciencia, conectar con las demás miembros del grupo y compartir con otra persona un viaje para explorar el mundo que nos rodea a través de los sentidos.

Una experiencia para aislar cada sentido y desarrollar la capacidad de sentirte más conectada con tu cuerpo, con los demás y con la vida misma.

12:30-14:00h.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga
Taller con Rias Kanon.
12:30-14:00 | Yurta

Clase de Kundalini yoga de hora y media.

Sentir y Vincularse con la Naturaleza

Taller con Ángel Réfaël
12:30-14:00 | Terraza Buddha

¿Quieres saber cómo sentir la naturaleza? ¿Cómo conectarte con ella? ¿Cómo unirse a ella? Este es un taller de iniciación a técnicas para reencontrarnos con la Naturaleza y los seres que la habitan, para aprender a sentirlos con nuestros sentidos y con nuestra esencia. Para aprender cómo podemos conectarnos con el territorio que nos acoge y sentir que estamos hechos del territorio que nos rodea. Y por último, entender que la naturaleza nos abraza y provee, y que somos parte de ella.

Taller de títeres para peques

Taller de manualidades con Candela Peraita
12:30-14h | Van Zone

Trae tu calabacín viejo si tienes. Apto para peques con la presencia de sus mapis

El Cuento que Te Sueña

Taller con Serra Cili
12:30-14:00 | Flexágono

Dicen que cada persona tiene un mito que representa o habla de su vida: un hilo secreto que se repite en nuestros síntomas, amores, despedidas y en esas preguntas que insisten. Como una pequeña cosmología alrededor de nuestro propósito.

Dicen también que ese hilo se deja ver si seguimos las pistas de un sueño de la infancia, o de un recuerdo muy temprano que se nos quedó pegado al cuerpo.

En este taller de 90 minutos, que parte de la metodología del "Trabajo de Procesos", nos sentaremos junto a ese sueño, lo escucharemos y jugaremos con sus imágenes para ver qué cuenta sobre nuestro papel en la creación de sueños posibles. No hace falta preparar nada: solo trae un sueño (o un recuerdo temprano) y tu curiosidad.

Animales Rebeldes

Performance teatral y taller participativo para toda la familia (especial peques acompañados a partir de 4 años) con Leni y Jorge.

12:30-14:00 | Olivar

Los animales rebeldes sueñan con ser otra cosa. A algunos no les gusta la velocidad, aunque el resto de su especie corra mucho. Otros no quieren convertirse en comida, por mucho que sean una presa habitual. Otros, que apenas se mueven con ritmo, quieren aprender a bailar. La mayoría, no sabe de qué color son... pero ¡a quién le importa!

Tras la presentación teatral de estos animales, dos seres de dos patas y dos colores, nos enseñarán cómo multiplicar y reproducir más de estos animales rebeldes. Expondremos a estos nuevos animales rebeldes, para que todo el mundo pueda verlos durante el resto del día, y luego, podrás llevarlos a casa, para que convivan con vuestra propia animalidad.

¡Bienvenides!!!

Meditación en Movimiento y Autosanación

Taller con Ángel Réfaël
12:30-14:00 | Anfiteatro

¿Sientes que tu mente va más rápido que tu cuerpo? Bienvenidos a este espacio de reconexión. Soy Ángel Réfaël y en esta sesión de QiZoom te invito a dejar la silla y experimentar la meditación en movimiento. A través del Chikung, vamos a silenciar el ruido mental para escuchar lo que el corazón tiene que decirnos.

Mueve tu cuerpo, sana tu vida.

Paseo por paisajes comestibles

Guiado por Candela, de "Objetivo de Luz"
12:30-14:00 | Salida desde la entrada de Catalina

En este paseo abriremos los sentidos y analizaremos los espacios poniendo atención primero en "la comida que se planta", las plantas silvestres, recorriendo las plantas peculiares que cuidamos con esmero y dedicación, para acabar comprendiendo los porqués de estructuras y detalles que muchas veces pasan desapercibidos.

El paisaje que nos rodea dice mucho de la cultura que nos conforma. Tanto en Finca Catalina como en el proyecto Almenara, buscamos llevar el entorno a su máxima expresión, superponiendo la regeneración de ecosistemas, la producción de alimentos, la creación de hábitat para la biodiversidad, la belleza y el recreo. Todo, en el mismo paisaje.

Dulces Saludables

Taller de cocina con Paki Luna de "SaboreArte"
12:30-14:00 | al lado del Bar

Dulces y postres fáciles y sencillos sin horno para elaborar con toda la familia.
Cómo sustituir grasas, azúcar, lácteos y harina cuando es necesario.

Light Language Session

Soulwork with Magdalena
12:30-14h | La Era

An introduction to Light Language as a powerful organic technology that supports you to anchor higher frequencies of light into your body, embody more of your multidimensional essence, and clear density from your energetic field.

Through Light Language transmission, you will experience this vibrational language beyond the mind, awakening a living memory within you and a deeper connection to your essence.

Light Language is expressed and received through sound and movement, supporting the purification of the energy body, the anchoring of soul aspects, and greater internal coherence through resonance.

14:00-16:00h. ¡A comerrrrr!

Cocina "FINCA VEGANA"

Durante el Festival Almenara estaremos felices de compartir lo que más nos gusta: comida hecha con amor para reunir a la gente alrededor de la mesa.

Serviremos almuerzos y cenas veganas llenos de sabor, color y alegría. Además, llevaremos nuestro libro de cocina recién publicado: "Finca Vegana. El Libro de Cocina". Estará disponible para que lo podáis comprar allí. ¿Qué ganas de vivir un día bonito, compartir y disfrutar jun@s!

HORARIOS DE SERVICIO

COCINA
Comida: 13:30-16:00
Cena: 20:00-22:30

BARRA
Abierta todo el día
Café y dulces: 10:00-12:00 | 15:0-18:00

14:15-14:45h

Amor en la Mirada – Poesía e Historietas

Amor en la Mirada – Poesía e Historietas
14:15-14:45 | Terraza Buddha

Vuelve a pensar como un niño. Déjate sorprender. Trae tu plato y siéntate un ratito para escuchar a Isabel Espinosa, poeta de Tarifa.

Media horita de Amor en la Mirada, para hacerte reír, llorar, tocar tu corazón, aprender de ti, acompañarla. Será una media horita única.

14:45-15:15

"La Mujer Luz y su Tribu"

"La Mujer Luz y su Tribu" con Ester y Flavia.
14:45-15:15 | Terraza Buddha

Cuentos de vida con sentido en reconocimiento a nuestra amiga Güila, para honrar su vida y su legado a la Tribu.

Instalaciones artísticas

Biblioteca de Semillas

Todo el día | Línea sintrópica, junto a la entrada de Finca Catalina
Instalación artística, disponible para ser visitada y tocada, durante todo el evento

Las semillas guardan más historias que los museos. Más cultura que una abuela. Más solera que el flamenco.

¿Cuántas manos, tierras, aguas, soles, lunas y civilizaciones han sido necesarias para tener semillas vivas, adaptables, resilientes? ¿Qué pasa ahora con las semillas compradas a multinacionales? ¿Con las transgénicas? ¿De quién es su historia, a quién responde su cultura?

Esta biblioteca es un dispositivo de interacción sutil, cuya etimología es la hermosura. ¡Acércate a tocarla y abre sus cajones! ¡Escucha su corazón latiendo! ¡Rebusca entre las plantas! Quizás lo que encuentres, tenga un valor parecido al de las semillas. Un valor incalculable.

Una instalación de Jorge Gallardo (alias: Párpado), Lenny Montoya y Sophie Conroy. Con el apoyo del Equipo Almenara y las voces de personas vecinas y amigas.

Así soñaban el mundo en el año 1900 ¿Cómo te imaginas el mundo en el año 2126?

Todo el día | Junto a la mesa de recepción, en la entrada

Exposición de ilustraciones, disponible para ser visitada durante todo el evento

"En el año 2000" es una serie de ilustraciones publicadas en Francia entre finales del siglo XIX y principios del XX. En ellas, tanto el ilustrador Jean-Marc Cotté como otros ilustradores lamentablemente desconocidos, imaginaban cómo sería la vida en el siglo XXI, sobre todo a partir del año 2000. "Bomberos voladores", "Limpieza del hogar" con aparatos mecánicos increíbles, similares a los actuales, "Carreras en el fondo del mar" sobre peces gigantes...

Muchas de estas ilustraciones no entendían de ética, pero aquí están. Rescatadas del fondo de internet, las exponemos para que veamos y pensemos si acertaron en sus visiones o si, por suerte, no estamos ahí. Pero también pueden hacer que nos repensemos y nos lleguemos a plantear cómo sería nuestra vida, si el mundo fuese algo parecido a cómo estes ilustradores lo imaginaron.

16:00-17:30h

Plenario: Imaginario de Futuros Regenerativos

16:00-17:30 | Olivar
Presentación y dinámica de la "Biblioteca Humana", donde una serie de iniciativas locales inspiradoras, se presentarán de forma divertida.

Como participante, tendrás que elegir 3 de las 12 charlas que formarán esta biblioteca de seres humanos. Cada una de estas charlas tendrá una duración de 10 minutos. Conoce los centros "Entre raíces" y "Equosque", y el trabajo de JARA y Evuni... Explora temas como la salud holística a través del ayurveda, la biodescodificación, la alimentación sana y el trabajo de doula... Escucha sobre los proyectos de nuestros vecinos, como el "Petirrojo" y conoce acciones relacionadas con la basura y el activismo local.

18:00-19:30h

Relajación Profunda de Sanación Celular

Dos sesiones de 45 minutos, una de 18-18:45, la siguiente de 18:45 a 19:30

Anita Kleijn, Educadora de Bienestar
18:00-18:45 | Yurta
18:45-19:30 | Yurta

Tómate un momento para hacer una pausa y dejar el ajeteo constante. Permítete ser guiado suavemente a través de una profunda relajación, liberando las tensiones de tu mente y cuerpo hasta encontrar la calma y la quietud en tu esencia: tu verdadera naturaleza.

Disfruta de un instante para nutrir y sanar tus células. Siéntete respiración, el fluir de la energía, un estado de conexión vital antes de continuar con tu día.

Práctica de Chi Kung y Baño de Frecuencias Sanadoras

Taller con Fernando Arias
18:00-19:30 | Terraza Buddha

Una hora de ejercicios de Chi Kung seguido por 30 minutos de relajación. Tráve tu esterilla si lo tienes para tumbarte cómodamente.

Reimaginando el Paisaje de Catalina

Paseo con Andrew Zionts Abrams
18:00-19:30 | Salida: Pasillo de la Fertilidad

Te invitamos a recorrer un paisaje en regeneración. Caminaremos observando los hilos del árbol, el agua y los comunes.

Catalina es uno de los espacios donde exploramos estos procesos como parte de EMCCINNO, un proyecto europeo dentro del "Programa Horizonte" que investiga el papel de la cultura en la transformación ecológica.

Una invitación a pensar, y escuchar, como un bosque.

Taller de Caricias

Taller con Leticia Aritza, Sexóloga
18:00-19:30 | Flexágono

El contacto corporal es tan vital como el oxígeno para sobrevivir.

Crearemos un espacio de confianza y profundo respeto donde nutrirnos y nutrir desde el cariño y la ternura. A través del contacto encontramos y ofrecemos acogimiento, consuelo y calor.

Nos encontramos con las sensaciones de nuestro propio cuerpo a través del de las otras personas, reconocemos nuestro propio cuerpo y nos permitimos expresar y compartirlo. Transmitiremos afecto y distintas emociones a través de la caricia, y pediremos lo que necesitamos sin temor.

Taller de grabado para niñas

Taller artístico para niños y niñas con Gaby Selby
18-19:30h | El Olivar

En este taller para niñas exploraremos el mundo del grabado a través de la naturaleza. Paraaremos impresiones de plantas, hojas y flores para descubrir sus detalles y relieves, y luego crearemos nuestros propios sellos inspirándonos en estos elementos. Un espacio para experimentar, jugar y crear libremente con formas, colores y texturas.

*Para todas las edades, pero si tienes menos de 8 años trae un adulto.

Cultura Irregular en el medio rural presenta, "Semilla"

Taller con Nikola y Amanda
18:00-19:30 | Era

En algo pequeño y sencillo se esconde el futuro. Un acto performativo de Nikola Zale y Amanda Dieud.

Al finalizar se abrirá el espacio para compartir otras iniciativas de arte en el medio rural. ¿Traes tu semilla? Nosotras te regamos.

Gaga inspiración

Taller con Emilie
18:00-19:00 | Anfiteatro
45 min + 15 Q/A

Desarrollado por Ohad Naharin, este «lenguaje» te invita a explorar tu cuerpo y tus sensaciones, a moverte fuera de tus límites, experimentar y jugar. Te invito a compartir la pasión por el movimiento, la curiosidad de la novedad. Como la vida misma.

20:00h hasta el cierre

Janda Kirtan

Música participativa con Chris, Joanna y Lola
20:00-21:00 | Anfiteatro

Empezamos el cierre cantando mantras y canciones medicina jun@s, disfrutando de la puesta del sol.

Cerramos con una ceremonia de agradecimiento guiada por Helena Chalverus y Andrew Zionts.

DJ Miguel Méndez

22:00-01:00 | alrededor de la Cocina de Catalina

Música, baile y celebración en la entrada y alrededores de la cocina de Catalina.