



T E R R A
NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Jornada de Bienestar *24 horas*

6 Y 7 DE NOVIEMBRE DE 2026

Castellar de la Frontera · Cádiz

Un encuentro para cuidar tu alimentación, conectar con tu cuerpo y prestar atención a tu bienestar emocional.

24 horas para reconectar contigo

Una pausa consciente para explorar nuevas formas de cuidarte.

Los próximos 6 y 7 de noviembre de 2026 celebraremos una Jornada de Bienestar 24 Horas en el Hotel AZZ Castellar Hacienda El Alcornocal, en Castellar de la Frontera, Cádiz.

Aprenderás de forma práctica a través de talleres de alimentación consciente, respiración, conciencia corporal y bienestar emocional.

Te acompañarán



Joaquina Valdés

Dietista-Nutricionista y fundadora de Terra Nutrición y Bienestar.



Karina Salas

Psicóloga y fundadora del programa Healthy Leaders.

PRECIO ESPECIAL

197 €

Inscripciones hasta el 2 de octubre

PRECIO HABITUAL

297 €

A partir del 3 de octubre

PLAZAS LIMITADAS

El alojamiento y la manutención no están incluidos en el precio.

Qué incluye la jornada

- Participación en todas las sesiones y talleres del programa.
- Actividades de nutrición y cocina consciente.
- Prácticas de chi kung y respiración consciente.
- Un espacio grupal para compartir lo aprendido y trasladarlo a tu día a día.
- Una mentoría individual con cada una de las profesionales.

IMPORTANTE: ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN NO INCLUIDOS

Se reservan y se abonan directamente al hotel.

PROGRAMA · VIERNES 6 DE NOVIEMBRE

Bienvenida y conexión

- **16:30** **Bienvenida y entrega del material**
- **17:00** **Vivir la vida en todos los sentidos**
Aprende a conectar contigo. Con Karina Salas.
- **18:30** **Nutrición consciente**
Los sentidos aplicados a la alimentación. Con Joaquina Valdés.
- **19:45** **Entrena tu mente a tu favor**
Nutrir tu mente es nutrir tu cuerpo. Con Karina Salas.
- **21:00** **Cena del grupo**

Sábado 7 de noviembre

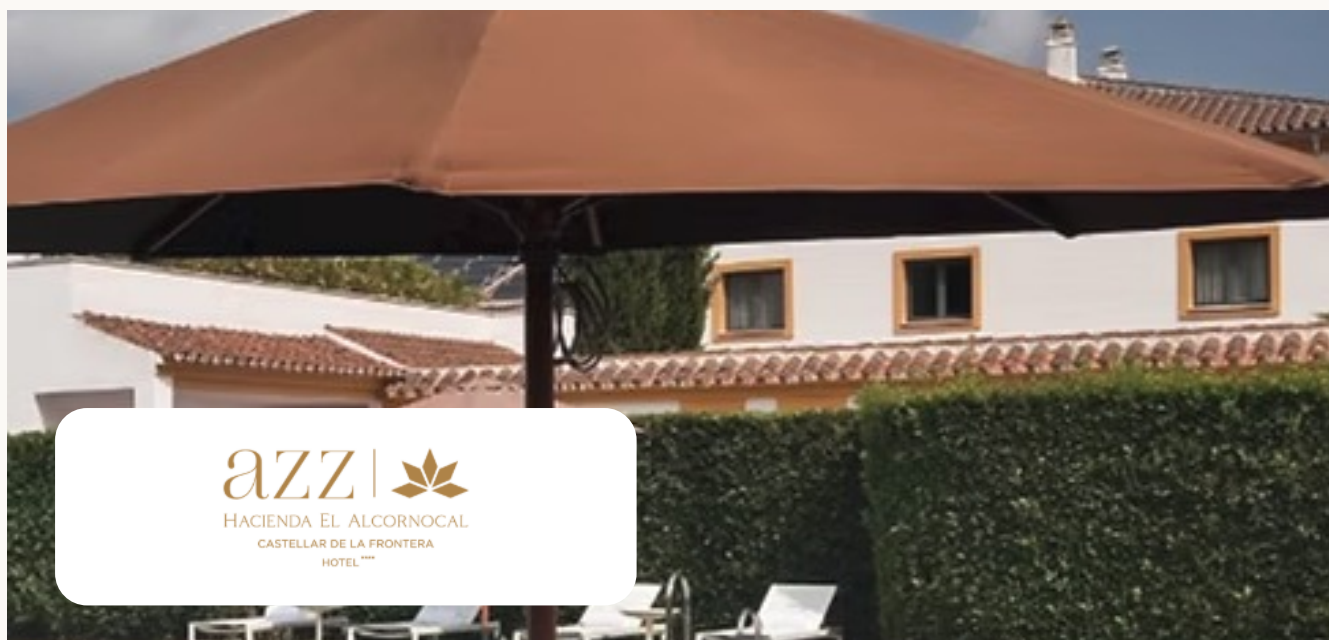
Una jornada práctica para integrar cuerpo, mente y alimentación.

- **08:30 Conciencia corporal**
Chi kung y respiración consciente. Con Karina Salas.
- **09:00 Desayuno**
- **10:30 Equilibrio**
Energía masculina y femenina. Con Karina Salas.
- **12:45 Cocina consciente**
Alimentación con atención plena - mindful eating. Con Joaquina Valdés y Karina Salas.
- **14:30 Almuerzo**
- **16:00 Compartimos lo aprendido**
¿Qué me llevo y qué voy a poner en práctica?
- **17:00 Café y cierre de las jornadas**

Lo aprendido continúa cuando vuelves a tu día a día.

Una experiencia para escucharte, cuidarte y transformar hábitos desde la conciencia.

Dónde nos encontramos



azz | 
HACIENDA EL ALCORNOCAL
CASTELLAR DE LA FRONTERA
HOTEL ****

Alojamiento y manutención

NO ESTÁN INCLUIDOS EN EL PRECIO DE LA JORNADA

Cada participante deberá reservar y pagar directamente al hotel. La inscripción no incluye la reserva de habitación ni la manutención.

TARIFAS DIARIAS CONCERTADAS

TIPO DE HABITACIÓN	RÉGIMEN	TARIFA
Doble de uso individual	Pensión completa para grupos	151 €
Doble	Pensión completa para grupos	217 €

Al contactar con el hotel, indica que asistirás a las Jornadas de Bienestar Emocional de Terra Nutrición y Bienestar y solicita la tarifa concertada.

Confirma directamente con el establecimiento la disponibilidad, el importe total de la estancia, las comidas incluidas y las condiciones de reserva y cancelación.



Inscríbete y reserva tu plaza

PRECIO ESPECIAL HASTA EL 2 DE OCTUBRE (INCLUIDO)

197 €

A partir del 3 de octubre, el precio de la jornada será de 297 €.

PLAZAS LIMITADAS

Completa el formulario de inscripción

Selecciona la modalidad de pago, realiza la transferencia o el Bizum y adjunta el justificante solicitado.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

La inscripción se considerará formalizada cuando Terra reciba el formulario y el justificante de pago.