



LO QUE NO TE PUEDES PERDER EN LA FERIA

BioCultura, la feria de productos ecológicos y consumo responsable, llega a Madrid-Ifema del 21 al 24 de noviembre... con todas las novedades del sector ecológico. En esta 40ª edición, participarán 400 expositores y se prevé una asistencia de 50.000 personas. Hay programadas más de 300 actividades relacionadas con el sector ecológico: alimentación, cosmética, moda sostenible, salud natural, bioconstrucción, y todo aquello que tiene que ver con un eco-estilo de vida sostenible. Muestras, talleres, cocina en directo, jornadas profesionales y actividades para los más pequeños... son algunas de las propuestas que hacen de BioCultura un evento lúdico, consciente e informativo sobre el consumo ecológico y respetuoso con el medio ambiente. Para que no te pierdas entre toda la oferta de la feria, te dejamos una lista de los 10 “must” de esta edición...

La feria: Tu consumo puede cambiar el mundo. Sí, como consumidores tenemos la llave para cambiar lo que no nos gusta y vivir en el mundo que queremos: más sano, más ecológico y más bello. Visita las 400 empresas expositoras de la feria y conoce de primera mano el esfuerzo y amor que hay detrás de cada uno de los productos que consumes. Prepara tu visita. En muchos stands habrá descuentos, ofertas y sorteos.

Showcooking EcoGastronómico. Durante los cuatro días de feria podrás recibir consejos y seguir las recetas paso a paso de los gurús de la cocina ecológica y la nutrición. Los eco-chefs pondrán a tu disposición sus conocimientos durante los showcookings participativos: postres saludables, catas de vinos y aceites, de frutas y hortalizas, de tés/infusiones, de cervezas, chocolates, cafés, etc. Y de aprovechamiento contra el desperdicio alimentario...

Showroom EcoEstética. En los talleres del espacio EcoEstética podrás conocer trucos para el mantenimiento básico de tu piel, maquillaje ecológico, nutricosméticos, cosmética erótica... y ser más consciente de los productos que puedes aplicarte y, también, saber los tóxicos que contienen los tratamientos convencionales. Y, sobre todo, que no te engañen en el etiquetado. También se celebrará la Jornada Profesional Los Desafíos de la Cosmética Econatural.

Festival Yoga Noroeste (FYN). Por primera vez en BioCultura. Contaremos con importantes maestros y profesionales del yoga, nacionales e internacionales, que compartirán sus enseñanzas y experiencias a través de conferencias y talleres de yoga, de pranayama y de meditación, con el fin de beneficiar a todos los asistentes y convertirse en un punto de encuentro entre practicantes y todos aquellos que quieran profundizar o iniciarse en el yoga. También podrás disfrutar de conciertos-meditativos. Todos los detalles aquí: <https://tibetyoga.es/fyn-festival-yoga-noroeste/>

Jornada de Nutrición & Salud. Durante la jornada, expertos en salud y nutrición abordarán temas clave como la exposición a contaminantes, el equilibrio de la microbiota, y el impacto de la nutrición y la medicina integrativa en la salud. Se explorarán técnicas para mejorar el bienestar físico y mental, incluyendo la gestión del insomnio, el uso de adaptógenos y estrategias de nutrición evolutiva, así como la regulación del balance hormonal para promover un estilo de vida saludable y energético. Participan los nutricionistas de más prestigio del momento como Endika Montiel, Alejandro Pérez, Juan Bola, Lucía Redondo, Jota Manifiesto... Programa aquí:
<https://www.biocultura.org/madrid/actividades-destacadas-grupo/0/103>

Los personajes más conocidos del sector no van a faltar. Durante años, personas expertas en diferentes temáticas, escritores, artistas... como Nicolás Olea, Joaquín Araújo, Olga Cuevas, Brenda Chávez, Domingo Pérez León, Arturo Castillo... y personas al frente de cooperativas y ONGs nos contarán de dónde venimos, cómo está la situación y qué nos depara el futuro desde el punto de vista de la salud, del medio ambiente, de los derechos humanos... Si quieres participar del rumbo que deberían tomar las cosas, no dejes pasar la ocasión. También te animamos a compartir tus comportamientos resilientes con el clima en el Taller Participativo "CompartoClima".

Historias Bio. Espacio en el pabellón de la feria en el que se van a celebrar los 40 años de BioCultura con un montón de actividades. Talleres, música, debates, tertulias, encuentros de economía social y solidaria, y celebraciones con sorteos de productos todos los días a última hora de la feria. Con brindis y entrega de distinciones a personas destacadas y comprometidas.

Mamaterra. Para los más pequeños. Los pequeños de la casa podrán disfrutar del Festival MamaTerra. Desde talleres de cocina creativos y divertidos (cómo hacer nuestro propio pan con levadura madre, cómo elaborar quesos) hasta cómo pintarse una divertida cara con maquillaje ecológico. También talleres de reciclaje, de semillas, observar los astros, aprender con caballos, juegos y música...

Eco-Foodtrucks. Si se te abre el apetito después de dar unas vueltas entre expositores, descansa en la zona donde se sitúan los stands de comidas y las eco-foodtrucks: se sirven deliciosos platillos del mundo ecológico. Podrás dar un bocado a una veggy pita, hamburguesas veganas super-creativas, quinoa de los Andes, una pizza, o comerte una hamburguesa de ternera orgánica, con buen vino y buena cerveza local y ecológica... o un sabroso zumo vegetal.

Música en vivo y reflexión. "Auto-Sufí-Ciencia". Música y literatura desde la periferia. Un revulsivo contra el mundo moderno y todo lo que ello implica. Un revulsivo que abre ventanas a la esperanza con otras formas de sentir y de vivir en un mundo que camina directamente hacia el colapso. Novela en la que se habla de las consecuencias de la exposición a tóxicos que son disruptores hormonales. Todo ello se mezcla con el cante de grandes artistas flamencos, las visiones de gnósticos y personajes absolutamente inverosímiles... Con concierto a cargo de la violinista Berna Jones y Pedro Burruezo: voz y mondol. La presentación de la primera novela en la que se habla de BioCultura... no se parece en nada a la presentación de un libro...

TOMA NOTA

Visita la **Guía de actividades** para preparar tu agenda y no te pierdas las que más te interesan:
<https://www.biocultura.org/madrid/programacion-actividades>

Compra tu **entrada online** aquí:
<https://www.biocultura.org/entradas-anticipadas>