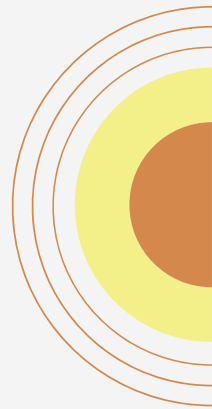


PROGRAMACIÓN



Festival **calma** en la **ciudad**

Tu retiro en Bogotá

PROGRAMACIÓN

El **Festival Calma en la Ciudad** es una iniciativa distrital orientada a la promoción del bienestar emocional y la cultura ciudadana. Su cuarta versión, bajo el slogan **Tu retiro en Bogotá**, es producto del trabajo articulado de más de 40 entidades públicas y privadas que se unen para fomentar prácticas culturales, deportivas, recreativas, patrimoniales y artísticas en toda la ciudad, que promuevan el reconocimiento de técnicas cuerpo – mente y emoción a través del movimiento y la respiración consciente, como herramientas para despertar el interés por el bienestar emocional, físico y mental individual y colectivo, el amor y respeto por la vida propia y de los otros, mejorar la convivencia y crear comportamientos pro ambientales.

El **Festival Calma en la Ciudad** se realiza cada año en torno a la declaratoria de la UNESCO del yoga como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, dado que esta práctica ha tenido una amplia difusión a nivel global por ser una tecnología maestra que contribuye a la observación de los estados de nuestra mente y emociones, ayudando a despertar la confianza en nosotros mismos, en las otras personas y en el entorno ambiental. Para el Festival, el yoga



es una fuente de inspiración que conecta expresiones culturales, artísticas, patrimoniales, deportivas y recreativas desde la consciencia del cuerpo, el movimiento y la respiración.

El **Festival Calma en la Ciudad** invita a las y los bogotanos a bajar el ritmo, respirar y permitirse una experiencia de conexión profunda con su cuerpo, mente y emociones por medio del yoga, meditaciones, caminatas eco urbanas, técnicas de Feldenkrais, conversatorios, meditación con imágenes, danza, prácticas de movimientos somáticos, programas digitales de lecturas que calman, actividad física, talleres creativos, capoeira y música.

El bienestar de cada ciudadano y ciudadana es el bienestar de Bogotá. Por eso, la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte apuesta por estos espacios de articulación que cultivan experiencias de encuentro, intercambio y conexión entre quienes habitan una ciudad diversa y dinámica.

La cuarta edición del **Festival Calma en la Ciudad, del 20 al 28 de junio**, será el escenario idóneo para hacer una pausa, respirar, regalarse unos minutos de introspección, adquirir herramientas que permitan habitar la ciudad de una forma distinta y convivir mejor con quienes viven en ella.

Esta versión cuenta con una programación amplia que incluye actividades abiertas al público y otras dirigidas a poblaciones más vulnerables y ciudadanía específica, beneficiaria de programas del Distrito. Está dividida en conjuntos de experiencias de la siguiente manera:

- 1. Conciertos**
- 2. Técnicas cuerpo, mente y emoción**
- 3. Caminatas ecológicas**
- 4. Conversatorios**
- 5. Tecnologías sociales**
- 6. Musicoterapia**
- 7. Exposiciones**
- 8. Arte**
- 9. Entornos escolares**
- 10. Eco Calma**
- 11. Huertas**
- 12. Salud Mental**
- 13. PPP's. en Calma**
- 14. Hecho en Bogotá**



La cuarta Versión del **Festival Calma en la Ciudad: Tu retiro en Bogotá** es organizado por:

Sector Público

Alcaldía Mayor de Bogotá	Alcaldía Local de Bosa	Museo Nacional de Colombia
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte	Alcaldía Local de Barrios Unidos	Museo del Oro
Instituto Distrital de las Artes - IDARTES	Alcaldía Local de Antonio Nariño	Instituto Nacional de Cancerología
Casona de la Danza	Alcaldía Local de Fontibón	Empresa de Renovación y Desarrollo Urbano de Bogotá - RenoBo
Gerencia de Danza	Alcaldía Local de Tunjuelito	
Planetario Distrital	Alcaldía Local de Kennedy	
Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDR	Alcaldía Local de Ciudad Bolívar	
Parque de los Novios	Alcaldía Local de Usaquén	
Fundación Gilberto Alzate Avendaño - FUGA	Alcaldía Local de Engativá	
Orquesta Filarmónica de Bogotá	Alcaldía Local Rafael Uribe Uribe	
Canal Capital	Alcaldía Local de Teusaquillo	
Secretaría de Gobierno	Secretaría de Integración Social	
Departamento Administrativo de La Defensoría Del Espacio Público - DADEP	Secretaría de Ambiente	
Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal - IDPAC	Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis	
Alcaldía Local La Candelaria	Secretaría de Desarrollo Económico (Programa Hecho en Bogotá)	
Alcaldía Local de Sumapaz	Instituto Distrital de Turismo - IDT	
Alcaldía Local de Los Mártires	Secretaría de Educación	
Alcaldía Local de Santa Fe	Secretaría de Salud	
	Ministerio de Salud y Protección Social	

Sector Privado

Mallplaza NQS
Connecta 26
Connecta Calle 80
AGE - Agencia para la Gestión del Conocimiento y su estrategia operativa de salud mental comunitaria
Plataforma SAM
El Arte de Vivir
Yogin al Parque
Happy Yoga
Apsara Yoga
Taller Artícola
Corporación MAGMA

¿Qué espacios tendrá?



Conciertos:

Para inspirar la calma, la introspección, la contemplación interna y externa.



Técnicas cuerpo – mente y emoción:

Talleres de yoga, meditaciones, técnicas de Feldenkrais, prácticas de movimientos conscientes entre otras técnicas.



Caminatas ecológicas:

Recorridos para descubrir la naturaleza en la ciudad y la calma.
Más de 24 lugares para visitar durante la semana.



Conversatorios:

Temáticas en torno a la relación cuerpo – mente y emoción con especialistas de la salud, la educación y la neurociencia, aportando información sobre cómo crear sistemas de cuidado desde experiencias corporales.



Tecnologías Sociales:

Experiencias que trabajan la palabra, las técnicas de movimiento y la vibración del sonido para producir otras formas de sentirnos a nosotros mismos.



Musicoterapia:

Talleres que relaciona la música con el bienestar



Exposiciones:

Recorridos museográficos que exploran la hipótesis de posibles formas de meditación prehispánicas a través de piezas arqueológicas, cuyas posturas corporales guardan similitudes con prácticas contemporáneas de yoga y meditación. La experiencia invita a reflexionar sobre la espiritualidad, la contemplación y las conexiones simbólicas entre saberes ancestrales y prácticas actuales de bienestar.



Arte:

Experiencias para trabajar el silencio, el cuerpo y el espíritu.



Entornos Escolares:

Espacios de bienestar, convivencia y cuidado emocional dentro de las comunidades cercanas a centros educativos para fortalecer habilidades para la vida, la salud mental y la construcción de relaciones conscientes.



Eco Calma:

Ecología y comportamientos proambientales.



Huertas:

Las huertas son formas amorosas de cultivar la vida y alimentarse de la producción propia.



Salud Mental:

Un tema que cada día cobra más relevancia y es importante posicionarlo en el corazón de cada una de las personas que habitan la ciudad.



PPP's en Calma:

Los **Paraderos Paralibros Paraparcos** se convierten en refugios de encuentro, lectura y tranquilidad. PPP's en Calma invita a habitar estos espacios desde la pausa, la imaginación y el bienestar, promoviendo experiencias culturales y sensibles donde las palabras, la naturaleza, el diálogo y la lectura se encuentran en armonía.



Feria de Emprendimiento Hecho en Bogotá:

Prácticas de cuerpo, mente y emociones conscientes
Parque de los Novios
27 y 28 de junio

Sábado 20 de junio

Inauguración
9:00 a
10:00 a. m.

**Presentación Banda
Filarmónica Juvenil**

Mallplaza NQS
Avenida NQS entre
calles 19 y 22



10:15 a. m. a
12:30 p. m.

Yoga - Un viaje hacia ti

Clase maestra de
Kundalini Yoga

Mallplaza NQS
Avenida NQS entre
calles 19 y 22

Profesora:
Laura Álvarez, directora y
formadora de profesores
de Yoga en Happy Yoga



Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte -
Orquesta Filarmónica
de Bogotá y Mallplaza

2:00 a
4:00 p. m.

**Fontibón en calma: yoga
y meditación para activar
el cuerpo en la propiedad
horizontal del sector Salitre**

Áticos de Salitre
Carrera 68A # 23-47

Organiza:
Alcaldía Local de Fontibón

3:00 p. m.

**Ciudad latente:
entre el arte y el alma**

Museo La Gran Logia
Carrera 5 # 17-79

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fé



Técnicas cuerpo – mente y emoción

9:00 a. m.

El latido de Suba

Sesión de yoga para conectar con el interior y llegar al bienestar mental y físico

Parque La Campiña
Carrera 94C # 147A-68

Organiza:
Alcaldía Local de Suba

9:30 a. m. a
12:00 m.

Calma en Engativá: yogón y concierto

**Centro Comercial
Nuestro Bogotá**
Avenida Carrera 86
55A-75

Organiza:
Alcaldía Local de Engativá

Exposiciones

9:00 a. m. a
7:00 p. m.

Exposición gráfica “De la ritualidad a la meditación: una mirada al Museo del Oro desde el yoga”

Museo del Oro
Carrera 6 # 15-88

Del 20 al 28 de junio

Organiza:
Museo del Oro



PPP's en Calma

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

11:00 a. m.

PPP Parque Naranjos
Calle 70 Bis Sur con
Carrera 80 K (entrada
norte del Parque
Naranjos)

PPP Gilma Jiménez
Calle 51A Sur
82A-16, Kennedy

**PPP Parque Cayetano
Cañizares**
Carrera 80 # 40-55
Sur, Kennedy

**PPP Deportivo
Primero De Mayo**
Carrera 5 # 19-20
Deportivo Primero
de Mayo – Antiguo
Velódromo, San
Cristóbal

**PPP Deportivo
Parque Quiroga**
Calle 31B Sur # 22-25,
Rafael Uribe Uribe

PPP Puente Aranda
Entre Carrera 55
y Carrera 56 con
Calle 15 y Calle 16,
Puente Aranda Rafael
Uribe Uribe

11:00 a. m.

PPP Parque Las Cruces
Entre Calle 1C # 4-15,
Santa Fé

PPP Parque La Fragua
Carrera 31 # 14B-57S
Coliseo La Fragua,
Antonio Nariño

PPP Pavco Avenida
Calle 57R Sur con Carrera
72 , costado occidental de
la Autopista Sur, Bosa



Domingo 21 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

10:00 a. m.

TAI CHI y Capoeira al Parque

Práctica corporal suave de Tai-Chi enfocada en el equilibrio, la respiración y la armonía física; y muestra de capoeira

**Casa de la Cultura
de Tunjuelito**
Diagonal 52A # 27-22 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

10:00 a. m.

Yogin al Parque: Firmeza y equilibrio



Dirige:
Sudarshana Yoga

**Biblioteca Pública
Virgilio Barco**
Avenida Carrera 60
57-60

Cupos limitados

10:00 a. m.

Para mayor información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte



Yogin al Parque: Solsticio de verano - Surya Namaskar (saludo al sol)

Dirige:
Sri Krishna Caitanya Das

Parque Timiza
Calle 40H Sur # 72R

Cupos limitados

Para mayor Información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

10:00 a. m.



Yogin al Parque: Yoga para la columna - un abrazo para tu espalda

Dirige:
Maryu Laguado

Bosque de San Carlos
Entre Carreras 13 y 13A y
Calles 27A y 34 Bis Sur

Cupos limitados

Para mayor Información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte



Yogin al Parque: Yoga y meditación - calma la mente y disfruta el presente

Dirige:
Shirley Pérez

Parque El Tunal
Calle 48C Sur # 22D-81

Cupos limitados

Para mayor Información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte



Yogin al Parque: Kriya para fortalecer tu abdomen

Dirige:
Ivonne Aponte

Humedal Santa María del Lago
Calle 73A # 77A-01

Cupos limitados

Para mayor Información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte





Yogin al Parque: Soy semilla, soy el árbol y el bosque

Dirige:
Deyanira Prajña

Parque El Country
Ac. 127 # 11D-90

Cupos limitados

Para mayor Información escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte



Yogin al Parque: Yoga para aumentar la vitalidad y la conexión con la tierra

Dirige:
Vanessa Fajardo

Suba - Mirador de los Nevados
Calle 147N # 86-05

Cupos limitados

Para mayor Información escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

Lunes

22 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

9:00 a. m.

Taller de Respiro Casa de la Cultura

Espacio breve de pausa y reconexión en medio de la cotidianidad. A través de la respiración consciente, el movimiento suave y la escucha del cuerpo, se busca soltar tensiones, aquietar la mente y recuperar la presencia. Un encuentro sencillo de cuidado para habitar el momento y abrir un respiro en lo individual y lo colectivo.

Carrera 29B # 66-51

Abierto al público hasta completar aforo

Organiza:
Alcaldía Local de Barrios Unidos

10:00 a. m.

Taller Práctica de Hatha Yoga y meditación

Se compartirá una práctica de Yoga enfocada en la autoconciencia corporal, técnicas de respiración y posturas que permiten la distensión muscular y la regulación del sistema nervioso. Al final se realizará una meditación guiada con visualizaciones y reconocimiento de los centros energéticos "chakras".

Casa Zipa
Calle 9 # 3-37

**Abierto al público hasta
completar aforo**

Organiza:
Alcaldía Local
de La Candelaria

**Raíces: espacio de
Yoga abierto para la
comunidad en general**

Raíces es un taller pensado para romper las rutinas, resignificar la importancia de la salud mental y volver a la raíz mediante ejercicios de respiración y conciencia del cuerpo.

**Parque El Bicho - El
Porvenir**
Calle 52 Sur # 93D-39

2:00 p. m.

Ruta recreativa de la armonía

Taller orientado a juegos recreativos sin carácter competitivo. Se plantea a través del desarrollo de actividades lúdicas como frisbee, mini retos cooperativos, juegos tradicionales y espacios de recreación y tranquilidad.

**Parque Metropolitano El
Tunal - Concha Acústica**
Calle 48C Sur # 22D-81

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

**El Yoga se toma los
Mártires: clase masiva**

Salón Comunal el Progreso
Calle 5A con Carrera 27

**Entrada libre hasta
completar aforo**

Organiza:
Alcaldía Local Los Mártires

5:00 p. m.

Sumapaz: Actividad física en Calma

Espacio orientado al bienestar integral donde

el movimiento del cuerpo se realiza de manera consciente, controlada y armónica, priorizando la respiración, la relajación y la conexión mente-cuerpo. Este tipo de actividad busca reducir los niveles de estrés, mejorar la flexibilidad y favorecer la recuperación física. El espacio tiene varios momentos: el primero será de gimnasia aeróbica musicalizada, donde el pilar de la actividad es el control de la respiración; y el segundo estará direccionado a la relajación muscular mediante acciones dirigidas de elongación muscular e interiorización de la respiración en momentos estáticos.

Centros Poblados de Betania, Nazareth, San Juan y La Unión

Organiza:
Alcaldía Local de Sumapaz

5:30 p. m.

**Clase Magistral:
Yoga para músicos**

Maestra:
Luz del Pilar Salazar

Sala Otto
Calle 39 Bis # 14-32

6:30 a. m.

6:30 a. m.

8:00 a. m.

8:00 a. m.

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
Orquesta Filarmónica de Bogotá

Pausa que Sana: Talleres enfocados en el bienestar de las personas mayores

Pausa que Sana es una serie de talleres impartidos por la Alcaldía Local de Santa Fe, dirigidos a personas mayores, a través de los cuales, se realizan movimientos suaves y ejercicios de respiración que tienen como objetivo relajar el cuerpo, mejorar la movilidad y generar un momento de tranquilidad.

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fé

Laches Pino
Diagonal 4A # 6A-44 Este

Barrio El Balcón
Carrera 1D # 1-18

Cancha la Peña
Carrera 6A Este # 5-28

CDC Lourdes
Carrera 2 # 4-10

- | | | | |
|-------------------|--|--------------------|---|
| | Talleres recreo deportivos con herramientas del yoga y la meditación para adultos mayores | 9:00 a. m. | JAC Madrid
Calle 40 Sur # 8-48 |
| | <i>Organiza:</i>
Alcaldía Local
Rafael Uribe Uribe | 10:00 a. m. | Hogar Geriátrico Abuelitos Queridos
Calle 41B Sur # 24-44 |
| 7:00 a. m. | JAC Los Molinos
Calle 49D Bis Sur | 11:00 a. m. | Parque El Valle
Carrera 1 # 48Q-34 |
| 7:00 a. m. | Pesebre
Calle 35 # 13G-4 Sur | | |
| 7:30 a. m. | AC Bravo Páez
Carrera 25
Diagonal 45B Sur # 35A | | |
| 7:45 a. m. | JAC Quiroga
Carrera 21 # 40B-24 Sur | | |
| 8:00 a. m. | Pesebre
Transversal 12D
32D Sur-16 | | |
| 8:00 a. m. | JAC Govarova
Calle 49F Sur # 6C-17 | | |
| 8:15 a. m. | Funlema
Diagonal 45B Sur # 13G-19 | | |
| 9:00 a. m. | San José
Carrera 12D # 24-75 Sur | | |



Caminatas ecológicas

Bogotá camina en calma,
reconecta tu ser con la
naturaleza de la ciudad

Organiza:
Secretaría Distrital
de Ambiente

9:00 a. m.

Caminata ecológica
Pedm El Zuque

Localidad:
San Cristóbal

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica
Park Way

Localidad:
Teusaquillo

Park Way

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica
RDH Salitre

Localidad:
Barrios Unidos

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica
RDH Jaboque Pueblo

Localidad:
Engativá

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica
Usme Pueblo - Río Tunjuelo

Localidad:
Tunjuelito

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de Inscripción](#)

Entornos Escolares

9:00 a. m.

“Ven te cuento - nuestro entorno puede ser más bonito”. Yoga y literatura para nuestro bienestar

Entorno Escolar Inspirador Chircales: “Corrientes de la Memoria”. Localidad de Rafael Uribe Uribe. Colegios Alfredo Iriarte IED y Colombia Viva IED.

Parque Chircales Canchas
Transversal 5J # 48F-69 Sur

Organiza:
Secretaría de Educación del Distrito

Luego cada persona dibuja y recorta la silueta de su zapato, escribiendo o dibujando en su interior una emoción difícil de gestionar (soledad, pérdida, rabia, frustración, miedo o dificultad para pedir ayuda). Estas huellas se depositan en un círculo colectivo. Cada participante toma la huella de otra persona, y practicando la empatía activa, escribe qué necesitaría escuchar quien vive esa situación. Finalmente, se generan compromisos de cuidado mutuo escritos en globos, cerrando con una respiración colectiva y una bitácora comunitaria de aprendizajes.

Organiza:
Plataforma SAM y SCRD

Huertas

10:00 a. m.

Huerta Café y Sal

Barrio Bochica Central, Puente Aranda
Carrera 35 Bis # 1H-01

Ponte en mis zapatos con Calma: Taller de salud emocional comunitaria

Ciclo de cuatro talleres de salud emocional comunitaria, basado en la guía de la OMS “En tiempos de estrés haz lo que importa”. La actividad comienza con una técnica de anclaje para centrar la atención en el presente.

3:00 p. m.

Aula Viva y Huerta

Comunitaria San Eusebio Puente Aranda
Avenida 1° Mayo con Carrera 51A

2:00 p. m.

Botiquín Botánico de Calma: Creación de propio botiquín con plantas de la huerta

Fases de la luna
Calle 64C # 68B-97

Organiza:
Jardín Botánico José Celestino Mutis

Salud Mental

8:00 a. m. a
3:00 p. m.

Conversatorio en Salud Mental. Jornada de diálogo y reflexión colectiva en torno a la salud

Alcaldía Local de Teusaquillo
Transversal 18 Bis # 38-41

Organiza:
Alcaldía Local de Teusaquillo



Martes 23 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

10:00 a. m.

Meditación Vipassana

Salón de Danza - Centro Felicidad Chapinero
Calle 82 # 10-69

Organiza:
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

10:00 a. m.

Postura: un proceso más que una forma fija - Método Feldenkrais

Abordaremos, desde el método Feldenkrais, la idea de postura como la habilidad para moverse en cualquier dirección y en cualquier momento, sin necesidad de preparación. La vida está en permanente cambio y esto nos lleva a adaptarnos y buscar equilibrio y balance en cada movimiento: el flujo de nuestra propia organización en relación con la fuerza de gravedad.

2:00 p. m.

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - Secretaría
de Cultura, Recreación y
Deporte

**Pelvis en conexión -
Método Feldenkrais**

Sesión para ampliar la
autoimagen de tu pelvis.
Experimentar su poder
brindando estabilidad y
libertad en el movimiento.
Las estrategias del Método
Feldenkrais te invitarán
gentilmente a escucharte
diferenciando e integrando
la pelvis al sistema que eres.

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - Secretaría
de Cultura, Recreación
y Deporte

2:00 p. m.

**Diversidad en movimiento:
Espacio de Yoga para
personas con discapacidad**

Espacio de yoga para
promover el bienestar
integral (físico, mental y

3:00 p. m.

emocional) de personas con
discapacidad, a través de
prácticas adaptadas en un
entorno seguro, inclusivo y
respetuoso.

**Auditorio Casa
de Participación**
Calle 61 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Bosa

**El Yoga se toma Los
Mártires - Clase masiva**

**Polideportivo
Eduardo Santos**
Calle 4A Bis # 18B-30

**Entrada libre hasta
completar aforo**

Organiza:
Alcaldía Local Los Mártires

3:00 p. m.

**Taller de yoga en
Antonio Nariño**

Taller de yoga con el
propósito de promover el
bienestar físico, mental y
emocional de la comunidad.
Esta jornada busca generar
espacios de relajación,
autocuidado y conexión
personal, fomentando
hábitos de vida saludables
y el fortalecimiento de la
convivencia a través de
prácticas que contribuyen

a la salud integral de las personas participantes.

Casa de la Juventud
Carrera 20 # 19-26 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Antonio Nariño

10:00 a. m.

**Respira y Conecta:
Yoga para el
Bienestar Emocional**

Espacio grupal orientado al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional mediante la práctica de yoga, ejercicios de respiración consciente y técnicas de relajación. La actividad busca promover el manejo del estrés, la regulación emocional, la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la conexión cuerpo-mente, generando ambientes de autocuidado, escucha y tranquilidad para las y los participantes. Durante la jornada se desarrollarán posturas básicas de yoga adaptadas a las capacidades de las personas asistentes, ejercicios de respiración (pranayama), estiramiento consciente y un cierre de meditación guiada, favoreciendo hábitos saludables y estrategias de cuidado emocional

3:00 p. m.

aplicables en la vida cotidiana.

**Plazoleta Centro
Comercial El Tunal**
Calle 47B Sur # 24B-33

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

**La práctica de la
meditación Zen:
“Cuando no hay apego
ni odio, la naturaleza
iluminada se manifiesta”
(Poema Shin Jin Mei del
maestro Kanchi Sôsan)**

Invitados:
Comunidad Soto Zen

**Museo Nacional
de Colombia**
Carrera 7 # 28-66

Organiza:
Museo Nacional
de Colombia



Pausa que Sana: Talleres enfocados en el bienestar de las personas mayores

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fé

6:30 a. m.

Parque la Perseverancia
Carrera 4 Bis A, entre
Calle 32 y Calle 33 Bis

6:30 a. m.

Triunfo 1
Carrera 2A # 1A-38

8:00 a. m.

La Paz
Diagonal 54 Sur # 3P-15

8:00 a. m.

Las Cruces 2
Carrera 5 # 1C-95

8:00 a. m.

Laches La Mina 2
Diagonal 5A # 8A-04

8:00 a. m.

Balcón 2
Cra 1D # 1-18,
Barrio El Balcón

9:30 a. m.

JAC Marrocos
Carrera 51 # 48J Sur-98,
Diagona 48J Sur

9:30 a. m.

Sabana
Calle 19 # 4-56

Talleres recreo deportivos con herramientas del yoga y la meditación para adultos mayores

Organiza:
Alcaldía Local
Rafael Uribe Uribe

7:00 a. m.

JAC Diana Turbay
Cra. 2 Dg 48X Bis A
Sur - Calle 49-02 Sur,
Barrio Claret

7:00 a. m.

Manzana del Cuidado
Calle 41A Sur # 41-46

8:00 a. m.

JAC Ernesto Amaya
Calle 49F Bis Sur # 9-12

8:00 a. m.

Francisco Vega
Diagonal 49 Sur # 13H

8:00 a. m.

Barrio Country Sur
Carrera 10C # 31-85 Sur

8:00 a. m.

JAC Quiroga Central
Carrera 21B # 32-12 Sur
Hora: 8:00 a.m.

9:00 a. m.

JAC Pijaos
Calle 34 Bis B Sur # 10B-2

9:30 a. m.

JAC Pijaos
Calle 34 Bis B Sur # 10B-2

- 10:00 a. m. JAC Quiroga Central
Calle 48J Bis - 100
- 10:00 a. m. Hogar geriátrico
Mi Segundo Hogar
Carrera 32 # 46-39,
Barrio Claret
- 10:30 a. m. Hogar Amanecer
con Cristo Sede B
Carrera 20 # 38-14 Sur
- 11:00 a. m. Hogar Amanecer
con Cristo Sede A
Carrera 21 # 37-71 Sur
- 11:00 a. m. Molinos Fundación IBUR
Diagonal 49G Bis
Sur # 5Z- 32
- 11:00 a. m. JAC La Merced
Transversal 11A # 49D-48

Caminatas ecológicas

Bogotá camina en calma,
reconecta tu ser con la
naturaleza de la ciudad

Organiza:
Secretaría Distrital
de Ambiente

9:00 a. m. Caminata ecológica
RDH TECHO

Localidad: Kennedy

Entrada libre hasta
completar aforo

[Link de inscripción](#)



9:00 a. m.

Caminata ecológica Universidad Nacional

Localidad: Teusaquillo

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica Capellanía

Localidad: Fontibón

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica Parque El Renacimiento

Localidad: Los Mártires

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica El Tunjo

Localidad: Tunjuelito

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

Conversatorios

9:00 a. m.

Neurociencia, meditación y yoga

Encuentro entre la neurociencia, la meditación y el yoga para comprender cómo estas prácticas transforman la relación entre mente, cuerpo y emoción. A partir de hallazgos científicos y experiencias vivenciales, exploramos cómo la atención, la respiración y el movimiento inciden en el bienestar.

**Auditorio Planetario
de Bogotá**
Calle 26B # 5-93

Invitados:

David Quiñonez:

Psicólogo de la Universidad de Los Andes, especialista en psicología del deporte. Magíster en estudios del desempeño humano de la Universidad de Miami en Oxford. Certificado en salud mental de atletas de élite por el Comité Olímpico Internacional. Cuenta con 15 años de experiencia en la implementación de estrategias psicológicas para mejorar el desempeño y el bienestar de atletas y artistas.

Marisol López:

Instructora de técnicas de respiración, meditación y yoga de 'El Arte de Vivir' desde hace 12 años. Cuenta con 15 años de experiencia practicando estas técnicas y dictando cursos y conferencias sobre el manejo del estrés, las emociones y su impacto en el desempeño. Profesora de Yoga graduada en Sri Sri School of Yoga con certificación internacional. Formación en neurociencia y liderazgo.

Organiza:

IDARTES - Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

2:00 p. m.

Segundo encuentro de educación, yoga y meditación

Espacio de diálogo entre saberes pedagógicos, el yoga y la meditación. Propone reflexionar sobre el papel del cuerpo, la atención y la conciencia en los procesos educativos. A través de experiencias y perspectivas diversas, se explorarán herramientas para la regulación emocional y el aprendizaje.

Auditorio Planetario de Bogotá

Calle 26B # 5-93

Invitados:

Alexandra Lozano Espinosa:

Comunicadora social y periodista. Instructora de yoga, respiración, meditación y relajación de la Fundación El Arte de Vivir; e instructora del programa INTUITION PROCESS para niños, niñas y jóvenes. Formación en yoga para el desarrollo neurológico y educación en el ser.

Yesid García Márquez:

Psicólogo especialista en neuropsicología, magíster en artes escénicas y director y productor de teatro.

Mariela Parra Morales:

Instructora y estudiante de Chi Kung con cinco años de experiencia. Licenciada en Educación Básica Primaria de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Especialista en lúdica y recreación para el desarrollo social y cultural. Especialista en administración de la informática educativa. Magíster en gestión de la tecnología educativa.

Jennifer Jane

Toro Bermúdez:

Co-investigadora de la línea de bienestar y salud mental del IDEP. Especialista en psicología clínica con enfoque cognitivo conductual y máster en psicología clínica con enfoque sistémico. Psicoterapeuta clínica en práctica privada a nivel individual, pareja y familiar.

Orlando Scoppetta

Díaz-Granados:

Investigador y consultor. Doctor en psicología. Magíster en estudios de población. Magíster en psicología. Especialista en análisis de datos.

Organiza:

IDARTES - Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Tecnologías Sociales

3:00 p. m.

Vibranza:

Tecnologías sociales

El taller está dividido en cuatro etapas:

1. "Danza meditativa": busca, por medio del movimiento consciente, liberar y movilizar emociones disminuyendo el estrés.
2. "Circulo de Palabra": trabaja metodologías ancestrales para hablar sobre lo que nos pesa, nuestras emociones y sentimientos, ayudando a construir una sana convivencia.
3. "Breathwork": trabaja la respiración consciente y presente, que ayuda a oxigenar nuestras células, recuperando su estado natural.
4. "Sound Healing": busca generar bienestar a través del sonido, utilizando cuencos, handpan y campanas para estabilizar y armonizar nuestra frecuencia vital.

Domo Planetario de Bogotá
Calle 26B # 5-93



Invitado:

César Augusto Martínez:

Musicoterapeuta (sanador con sonidos “sound healer”). Instructor de yoga terapéutico. Instructor breathwork (respiración consciente). Diplomado en danza somática de la Pontificia Universidad Javeriana. Facilitador de tecnologías sociales (círculos de palabra). Coach mindfulness.

Organiza:
IDARTES - Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Exposiciones

3:00 p. m.

Visita comentada por la exposición ‘De la ritualidad a la meditación: una mirada al Museo del Oro desde el yoga’

Museo del Oro
Carrera 6 # 15-88

Organiza:
Museo del Oro

Arte

3:00 p. m.

El cuerpo que habla en silencio: exploración escénica y escritura automática

Este taller es una invitación a habitar la calma no como ausencia de movimiento, sino como un estado de presencia profunda. A través de la técnica del clown (la aceptación del error y la vulnerabilidad) y el teatro físico (el cuerpo como motor de acción), buscaremos detonar sensaciones que luego serán vertidas en el papel mediante la escritura automática.

Vereda La Unión - Sumapaz

Organiza:
Alcaldía de Sumapaz



Entornos Escolares

9:00 a. m. **Panaarmonizandose:
“Nuestro entorno
escolar vibra con la
inclusión y su bienestar”**

**Parque aledaño al
Colegio República de
Panamá - IED Sede A
Carrera 57A # 74A-32**

Organiza:
Secretaría de Educación
del Distrito

11:00 a. m.

**Trazos para la calma:
Ilustración botánica
para no botánicos**

**Huerta bibliotecaria
Siquie Bacatá
Biblioteca Pública
Virgilio Barco
Avenida Carrera 60 # 57-60**

Organiza:
Jardín Botánico de Bogotá

10:00 a. m.

**Tejer la tierra:
Agricultura urbana**

**Huerta El Bosque
Carrera 69 # 47-87**

Organiza:
Jardín Botánico de Bogotá

Huertas

**Ponte en mis zapatos con
calma: Taller de salud
emocional comunitaria**

Organiza:
Plataforma SAM - SCRD

10:00 a. m. **Huerta Chibchazum
Barrio Camelia Sur,
Puente Aranda
Calle 1A # 55-05**

3:00 p. m. **Huerta Los Copetones
Barrio Ciudad Montes,
Puente Aranda
Calle 10 Sur con Cra. 35A**



Miércoles 24 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

10:00 a. m.

Meditación Vipassana

**Salón de Danza - Centro
Felicidad Chapinero**
Calle 82 # 10-69

Organiza:
SCRD

9:00 a. m.

**Taller 'Un cuento
de animales'**

La sesión inicia con una práctica de yoga y mindfulness mediante el saludo al sol y la narración de un cuento que invita a realizar posturas que generan calma. Posteriormente se exploran posturas de yoga inspiradas en animales (perro que mira hacia arriba, cangrejo, camello, entre otras). Al finalizar la práctica, se conforma un círculo en el que, entre todos, se construye un cuento corto cuyos personajes son animales mencionados en

9:30 a. m.

las posturas. La tallerista lo escribe y, al concluir, lo lee en voz alta; cada vez que aparece un animal, los participantes reproducen la postura aprendida, generando una experiencia dinámica y creativa.

Dirigido a niñas, niños, adolescentes y sus familias. Combina el movimiento, la práctica de yoga y la creación colectiva de un cuento realizado en movimiento.

El Muelle de la FUGA
Calle 10 # 3-6

Organiza:
Fundación Gilberto
Alzate Avendaño

**Taller de respiro
y atención plena**

Espacio de pausa consciente que a través de la respiración y la atención plena, invita a relajar el cuerpo, aquietar la mente y reconectar con el bienestar.

Calle 74A # 63-04

[Link de inscripción](#)

Organiza:
Alcaldía Local
de Barrios Unidos

2:00 p. m.

**Respirar para Flore-Ser:
espacio de bienestar y
creación colectiva**

Taller que invita a detenerse, respirar y reconectar con el cuerpo y las emociones. A través de experiencias sensibles y artísticas, los participantes realizan ejercicios de conciencia corporal, expresión emocional y autocuidado, fortaleciendo herramientas para el bienestar cotidiano desde la pedagogía para la vida.

Casa de Todas
Calle 27A # 24-30

Organiza:
Taller Artícola - SCRD

4:00 p. m.

**Esencias de calma
con los vecis**

Sesión de yoga con aromaterapia para despertar los sentidos y lograr la relajación que necesitan los vecis de Suba.

Casa de la Cultura
Carrera 90 # 147-48

Organiza:
Alcaldía Local de Suba

5:30 p. m.

Clase de baile

**Salón Centro de
Eventos Connecta 26**
Avenida calle 26 # 92-32

Organiza:
Connecta 26

5:00 p. m.

**El Yoga se toma
Los Mártires**

Clase masiva de yoga

Salón Comunal El Progreso
Calle 5A con Carrera 27

Organiza:
Alcaldía Local
de Los Mártires

5:00 p. m.

Artes Marciales Mixtas

Bajo puente
Calle 53 sentido sur - norte

Organiza:
DADEP

5:30 p. m.

**Raíces: espacio de
Yoga abierto para la
comunidad en general**

**Parque El Bicho -
El Porvenir**
Calle 52 Sur # 93D-39

Organiza:
Alcaldía Local de Bosa

Pausa que Sana: Talleres enfocados en el bienestar de las personas mayores

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fe

6:30 a. m.

Lugar: Balcón
Carrera 1D # 1-18

6:30 a. m.

El Consuelo 2
Carrera 11 Este # 1A-85

8:00 a. m.

Dorado 2
Carrera 11 Este # 1A-85

8:00 a. m.

Independencia
Calle 26 # 6-00

9:30 a. m.

Santa Rosa
Calle 2 con Carrera 6 Este

Talleres recreo deportivos con herramientas del yoga y la meditación para adultos mayores

Organiza:
Alcaldía Local
Rafael Uribe Uribe

7:00 a. m.

JAC Los Molinos
Calle 49D Bis Sur

7:00 a. m.

JAC Carmen del Sol
Calle 43 Bis Sur # 12A- 05

7:30 a. m.

JAC Bravo Páez
Carrera 25 Diagonal 45B
Sur # 35A

8:00 a. m.

JAC Govarova
Calle 49F Sur # 6C-17

7:30 a. m.

Diana Turbay Ayacucho
Calle 48X Sur # 2-13

8:15 a. m.

FUNLEMA
Diagonal 45B Sur # 13G-19

9:30 a. m.

Centro Transitorio Quiroga
Carrera 24 # 33-07 Sur

10:00 a. m.

**Hogar Geriátrico
Abuelitos Queridos**
Calle 41B Sur # 24-44
Hogar Geriátrico



10:00 a. m. | **Hogar Geriátrico**
La Ternura
Carrera 11 # 20-37

Entornos Escolares

9:00 a. m. | **Panamericano: Protege y cultiva sueños y sonrisas al aire libre**

La propuesta fortalece el proceso de recuperación y reactivación del Entorno Escolar Inspirador Panamericano. Instituciones Educativas: Colegio Panamericano IED, Jardín Psicopedagógico Mis Pequeños Artistas y Jardín ICBF La Macarena.

Plazoleta La Florida
Carrera 27 # 24C-19
Hora: 9:00 a.m.

Organiza:
Secretaría de Educación del Distrito

Caminatas ecológicas

Bogotá camina en calma, reconecta tu ser con la naturaleza de la ciudad

Organiza:
Secretaría Distrital de Ambiente

9:00 a. m. | **Caminata ecológica RDH Tibanica**

Localidad: Bosa

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m. | **Caminata ecológica Parque Ciudad Montes**

Localidad: Puente Aranda

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m. | **Caminata ecológica Parque Nacional EOH**

Localidad: Santa Fe

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

**Caminata ecológica
RDH La Conejera**

Localidad: Suba

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

**Caminata ecológica
Río Fucha - Ciudad Jardín**

Localidad: Antonio Nariño

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

Conversatorios

8:00 a. m.
a 12:00 m.

**Primer Encuentro
de Innovación
Interinstitucional Bogotá
Cultura Más Consciente**

**Lanzamiento, presentación
y promoción de programas
asociados a técnicas
cuerpo – mente y emoción
que contribuyen a
fortalecer el respeto y amor
por la vida, la convivencia,
la calma en la ciudad y el
bienestar de Bogotá**

Un espacio de articulación
entre entidades para
compartir experiencias,
metodologías y prácticas
innovadoras que integran
cuerpo, mente y emoción,
orientadas a fortalecer la
convivencia y promover el
bienestar en la ciudad.

**Biblioteca Pública Virgilio
Barco - Sala de Música**
Avenida Carrera 60 # 57-60

Entidades Invitadas:

Secretaría de Integración
Social, Secretaría de
Educación, Secretaría de
Gobierno, Secretaría de
Ambiente, FUGA, IDARTES,
ISARTES, Alcaldía Local de
Sumapaz, Alcaldía Local
de Santa Fe



2:00 a
6:00 p. m.

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

**Bienestar integral:
muévete al límite,
aliméntate y decide mejor.
Tú TOMAS la decisión**

Promueve el bienestar integral a través de la conexión entre la salud, la alimentación consciente, la actividad física y la cultura, fortaleciendo los hábitos que favorecen la vida y la convivencia. El espacio se divide en tres conferencias: la primera sobre cómo mejorar la actividad física y evitar el sedentarismo; la segunda enfocada en cómo ganar conocimientos sobre alimentación consciente; y

2:15 a
2:45 p. m.

la tercera sobre por qué el alcohol, incluso en pocas cantidades, no contribuye a un cuerpo saludable.

Biblioteca Pública Virgilio Barco - Sala de Música
Avenida Cra. 60 # 57-60

Impactos de la actividad física y comportamientos sedentarios a lo largo del curso de la vida

Ponente:

Catalina del Pilar Abaunza Rodríguez. Médica, especialista en Medicina del Deporte. Referente nacional de promoción de la actividad física en el Ministerio de Salud y Protección Social, Subdirección de Enfermedades No Transmisibles.

3:00 a
3:30 p. m.

Comer como acto político, alimentación real como derecho humano

Ponente:

Mylena Gualdrón. Nutricionista dietista de la Universidad Nacional de Colombia, especialista en análisis de políticas públicas y magíster en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Investigadora y coordinadora de la línea de nutrición en FIAN Colombiana.



3:45 a
4:15 p. m.

Los tragos SUAVES no existen y pueden terminar en diagnósticos FUERTES

Ponente:

Giana Henríquez Mendoza.

Médica, magíster en Salud Pública de la Universidad de los Andes y en Estudios Sociales de la Ciencia de la Universidad Nacional de Colombia; candidata a doctora en Ciencias Sociales y Humanas de la misma universidad. Trabaja en control del cáncer en el Centro de Salud Pública del Instituto Nacional de Cancerología.

Organiza:

Instituto Cancerológico Nacional y Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Exposiciones

3:00 p. m.

Visita comentada por la exposición 'De la ritualidad a la meditación: una mirada al Museo del Oro desde el yoga'

Museo del Oro
Carrera 6 # 15-88

Organiza:
Museo del Oro

Arte

4:00 p. m.

El cuerpo que habla en silencio: exploración escénica y escritura automática

Este taller es una invitación a habitar la calma no como ausencia de movimiento, sino como un estado de presencia profunda. A través de la técnica del clown -la aceptación del error y la vulnerabilidad- y el teatro físico -el cuerpo como motor de acción-, buscará detonar sensaciones que luego serán vertidas en el papel mediante la escritura automática.

Vereda Peñaliza - Sumapaz

Organiza:

Alcaldía Local de Sumapaz

Salud Mental

9:00 a. m.

Tunjuelito promueve tu salud mental

Espacio grupal orientado al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar emocional mediante ejercicios de respiración consciente y técnicas de

relajación. La actividad busca promover el manejo del estrés, la regulación emocional, la reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la conexión cuerpo-mente, generando ambientes de autocuidado, escucha y tranquilidad para las y los participantes.

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

9:00 a. m. Auditorio Alcaldía Local de Tunjuelito
Diagonal 50A
18-48 Sur

9:00 a. m. Casa de la Cultura de Tunjuelito
Diagonal 52A
27-22 Sur

9:00 a. m. Salón Comunal Barrio Venecia
Diagonal 49 Sur
53-02 Sur

8:00 a. m. **Cuidarte. Estrategia artística que promueve el cuidado de la salud mental a través de una puesta en escena, generando reflexión y aprendizajes en la comunidad participante**

Alcaldía Local de Teusaquillo
Transversal 18 Bis # 38-41

Organiza:
Alcaldía Local de Teusaquillo.

Jueves 25 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

7:00 a. m. Yoga “Encuentra la Calma en la Tormenta”

Bajo puente
Calle 53 sentido sur - norte

Organiza:
DADEP

9:00 a. m. **Ritmos para la calma: danza, movimiento y bienestar**
Una jornada artística y recreativa que integra una muestra cultural del grupo de danza Añoranzas, un taller en torno a la calma liderado por la Escuela Explorarte, una sesión de zumba y actividades

de juegos tradicionales orientadas por el área de Deportes para la Calma. Este espacio busca promover el bienestar, la integración comunitaria y el disfrute colectivo a través del arte, la música, el movimiento y la participación activa de la comunidad.

Transversal 78K #41A-4 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Kennedy

9:30 a. m.

Tejiendo bienestar: movimiento tranquilo y consciente de todo el cuerpo mediante una práctica de yoga en silla

**Casa Comunitaria
La Concordia**
Calle 12D # 3-22

Organiza:
Fundación Gilberto
Alzate Avendaño

10:00 a. m.

Meditación Vipassana

**Salón de Danza - Centro
Felicidad Chapinero**
Calle 82 # 10-69

Organiza:
Secretaría
de Cultura, Recreación
y Deporte

10:00 a. m.

Postura: Un proceso más que una forma fija - Método Feldenkrais

Abordaremos, desde el método Feldenkrais, la idea de postura como la habilidad para moverse en cualquier dirección y en cualquier momento, sin necesidad de preparación. La vida está en permanente cambio y esto nos lleva a adaptarnos y a buscar equilibrio y balance en cada movimiento, así como el flujo de nuestra propia organización en relación con la fuerza de gravedad.

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - SCRD

2:00 p. m.

Pelvis en conexión - Método Feldenkrais

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - SCRD

3:00 p. m.

Semana del Festival Calma en la localidad de Antonio Nariño dirigida a personas de la tercera edad

Actividad de bienestar integral en la Casa de la Juventud de la localidad de Antonio Nariño, dirigida a personas mayores. Esta jornada contempla la realización de una sesión de yoga orientada a la relajación y el fortalecimiento físico, complementada con espacios de aromaterapia y masajes, con el propósito de promover la salud mental, emocional y corporal de las y los participantes, generando un ambiente de tranquilidad, cuidado y armonía.

Casa de la Juventud
Carrera 20 # 19-26 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Antonio Nariño

4:00 p. m.

Yoga aventurero para los niños y niñas

Yoga para niños y niñas de la localidad, un espacio que espera lograr un tiempo de calma articulando a la familia.

5:30 p. m.

Bosque urbano - Parque San José de Maryland
Carrera 100A # 9

Organiza:
Alcaldía Local de Bosa

Clase de Yoga

Edificio Connecta 80 - Piso 4, Zona de Aménitie
Calle 81B # 72-13, junto a Makro de la Avenida Boyacá

Organiza:
Connecta 80

Pausa que Sana: Talleres enfocados en el bienestar de las personas mayores

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fe

6:30 a. m.

Las Bermúdez 1
Diagonal 3D # 8-64 Este

6:30 a. m.

Lugar: Las Cruces
Cra. 5 # 1C-95

8:00 a. m.

El Consuelo 1 - Salón Comunal El Dorado
Transversal 8 Este # 1A-8

8:00 a. m.

El Triunfo 2
Carrera 2A # 1A-38

8:00 a. m. Parque La Perseverancia
B y C

Talleres recreo deportivos
con herramientas del
yoga y la meditación para
adultos mayores

Organiza:
Alcaldía Local
Rafael Uribe Uribe

7:00 a. m. Pesebre
Calle 35 # 13G-04 Sur

7:45 a. m. JAC Quiroga
Carrera 21 # 40B-24 Sur

8:00 a. m. Francisco Vega
Diagonal 49 Sur 13H

8:00 a. m. Barrio Country Sur
Carrera 10C # 31-85 Sur

8:00 a. m. JAC Govarova
Calle 49F Sur # 6C-17

8:00 a. m. JAC Ernesto Amaya
Calle 49F Bis Sur # 9-12

8:00 a. m. JAC Quiroga Central
Carrera 21B # 32-12 Sur

9:00 a. m. JAC Madrid
Calle 40 Sur # 8-48

10:00 a. m. Fundación Hogar de la
Mano con Cristo
Carrera 24 # 40A-9 Sur

10:00 a. m. Hogar Geriátrico Mi
Segundo Hogar
Carrera 32 # 46-39,
Barrio Claret

10:30 a. m. Hogar Amanecer con
Cristo Sede B
Carrera 21 # 37-71 Sur

11:00 a. m. JAC La Merced
Transversal 11A # 49D-48

11:00 a. m. Hogar Amanecer con
Cristo Sede A
Carrera 20 # 38-14 Sur



Cuerpo, mente y emociones conscientes para más bienestar

Cuerpo, mente y emociones conscientes en ámbitos hospitalarios son espacios de bienestar integral orientados a fortalecer la salud emocional y mental de pacientes, cuidadores y profesionales de la salud.

Organiza:
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte –
Secretaría Distrital de Salud

8:00 a. m.

Casa de la Sabiduría San David

Calle 87 Sur # 7D-93, Usme

9:00 a. m.

Casa de la Sabiduría San David

Carrera 86 # 74-80 Sur

Caminatas ecológicas

Bogotá camina en calma, reconecta tu ser con la naturaleza de la ciudad

Organiza:
Secretaría Distrital de Ambiente

7:00 a. m.

Caminata ecológica Pasquilla

Localidad: Ciudad Bolívar

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica Bosque San Carlos

Localidad: Rafael Uribe Uribe

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata ecológica Parque Ecológico Aguaviva

Localidad: Puente Aranda

Entrada libre hasta completar aforo



7:00 a. m.

[Link de Inscripción](#)

Caminata ecológica Quebrada La Vieja

Localidad: Chapinero

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

Conversatorios

2:30 p. m.

Una historia yóguica en Los Andes: Las raíces latinoamericanas y el Yoga

Un katha es una conversación o narración en la que pueden involucrarse la música, la filosofía y la meditación para ilustrar un tema relacionado con la naturaleza de la consciencia. En este katha hablaremos sobre la integración entre las raíces latinoamericanas y el yoga como filosofía, enmarcada en la amplia tradición védica. Para ello, se involucrará un repertorio musical que transita del kirtan a cantos tradicionales diaspóricos y temas inspirados en las raíces espirituales latinoamericanas y euroasiáticas, en conjunto

con la narración de historias y su relación con la cosmovisión de la consciencia.

**Auditorio Planetario
de Bogotá**
Calle 26B # 5-93



Invitados:

Oscar Cuervo:

Es un artista integral, profesor de Nada Yoga, filosofía y meditación, con más de diez años de experiencia en la enseñanza a través de la pedagogía artística y la tradición. Es fundador y director de Apsara, Escuela de Saberes Alternativos y Bosque Chipatá. Se reconoce como un ser latinoamericano y orienta su práctica hacia la integración de la espiritualidad con las raíces culturales, la tierra y la conexión profunda con

la consciencia, donde el aprendizaje es experiencial y transformador.

Marisol López:

Es una artista multidisciplinaria y activista afrocolombiana con una sólida formación y trayectoria musical como violinista. Su obra pictórica, caracterizada por el uso de técnicas mixtas y textiles africanos, reivindica las raíces de la diáspora africana y su dimensión simbólica. Asimismo, su labor articula arte y activismo mediante la gestión de intercambios culturales con África, fortaleciendo la memoria, la identidad y los vínculos entre comunidades afrodescendientes.

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte -
IDARTES

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
Orquesta Filarmónica
de Bogotá

Exposiciones

3:00 p. m.

Visita comentada por la exposición 'De la ritualidad a la meditación: una mirada al Museo del Oro desde el yoga'

Museo del Oro
Carrera 6 # 15-88

Organiza:
Museo del Oro

Entornos Escolares

Espacio de bienestar comunitario para el cuerpo, la mente y las emociones

Un entorno donde las oportunidades nos acercan al bienestar. Localidad Rafael Uribe Uribe. Instituciones educativas: Colegio Reino de Holanda IED, Liceo Parroquial San José, Institución Educativa Interamericana, Hermanos Beltrán, Colegio

Musicoterapia

7:00 a. m.

Musicoterapia

Maestras:
Juliana Rodríguez
y Luz Heredia

Sala Otto
Calle 39 Bis # 14-32

2:00 p. m.

María Montessori y Liceo
Psicopedagógico.

**Entorno Escolar Inspirador
Marco Fidel Suárez**

Parque Marco Fidel Suárez
Diagonal 45F Sur # 16C-2

Organiza:
Secretaría de Educación
del Distrito

la conciencia ambiental, la
apropiación del territorio y el
bienestar comunitario.

**Casa de la Cultura
de Tunjuelito**

Diagonal 52A #27-22 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

Eco Calma

9:00 a. m.

**EcoArmonía: Una
experiencia de creatividad,
conciencia ambiental y
bienestar comunitario**

Un espacio participativo
donde las personas
aprenderán sobre el manejo
adecuado de residuos,
el cuidado del espacio
público y la importancia de
prevenir puntos críticos de
contaminación. A través de
una charla pedagógica y
actividades creativas, las y
los participantes elaborarán
materas y otros elementos
decorativos con materiales
aprovechables, promoviendo

Salud Mental

9:00 a. m.

**Tunjuelito promueve
tu salud mental**

Auditorio Alcaldía Local
Diagonal 50A # 18-48 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

9:00 a. m.

**Casa de la Cultura
de Tunjuelito**

Diagonal 52A # 27-22 Sur

9:00 a. m.

**Salón Comunal
Barrio Venecia**

Diagonal 49 Sur # 53-2 Sur

8:00 a. m.

**Nutrición y Salud Mental:
como influye lo que
comemos con lo que
sentimos**

**JAL Alcaldía Local
de Santa Fe**
Calle 21 # 5-74

Organiza:
Alcaldía local de Santa Fé

Viernes 26 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

10:00 a. m.

Meditación Vipassana

**Salón de Danza - Centro
Felicidad Chapinero**
Calle 82 # 10-69

Organiza:
SCRD

**9:00 a. m.
a 3:00 p. m.**

**Zona Calma, Oasis Urbano
en el Parque Santander**

Espacio de pausa, cuidado colectivo y expresión artística en el territorio que promueve la convivencia, la salud mental y el disfrute del espacio público. Se instalará una zona abierta en la que las personas puedan transitar libremente

**11:00 a. m.
a 1:00 p. m.**

por distintas experiencias de calma, arte y conexión comunitaria.

Parque Santander
Carrera 7 # 15-50

Organiza:
FUGA

Yoga en el Parque

En este taller se realizará una práctica de hatha yoga, en la que se desarrollarán una serie de posturas, ejercicios de respiración, meditación y relajación.

**1:00 a
3:00 p. m.**

Estación SentipensArte

El taller propone un proceso de exploración de la inteligencia emocional a través de la danza, abordando emociones básicas como la rabia, el miedo, la alegría y la tristeza. Mediante el movimiento, el cuerpo y la expresión creativa, las y los participantes desarrollarán la capacidad de reconocer, nombrar y gestionar sus emociones de forma consciente. La metodología se estructura en cuatro momentos: observar y dar nombre a la emoción; explorarla desde el cuerpo y el movimiento;

experimentarla a través de ejercicios de danza; y, finalmente, integrarla promoviendo la reflexión y la conciencia emocional. Este proceso se apoya en elementos como el gesto, el ritmo, la música, la imaginación y el juego, entendiendo la danza como una herramienta de comunicación, expresión y transformación personal y colectiva.

3:00 p. m.

Suba: pasos y calma

Danza para conectar consigo mismo y comprender cómo los movimientos del cuerpo contribuyen a relajar la mente.

Casa de la Cultura Suba
Carrera 90 # 147-48

Organiza:
Alcaldía Local de Suba

9:00 a. m.

Taller de respiro - Casa de la Cultura

Carrera 29B # 66-51

Organiza:
Alcaldía Local de Barrios Unidos

[Link de Inscripción](#)

5:30 p. m.

Raíces: espacio de Yoga abierto para la comunidad en general

Parque El ArbolVivo - El Recreo
Carrera 97C # 97C

Organiza:
Alcaldía Local de Bosa



3:00 p. m.

Respirar, sentir y conectar en comunidad

La actividad busca promover el bienestar emocional, la convivencia pacífica y la autorregulación a través de prácticas sencillas de mindfulness accesibles para niñas, niños, jóvenes, adultos y personas mayores. Está dividida en varias dinámicas organizadas así: 1) Respiración con las manos; 2) Detectives de sonidos; y 3) preguntas para orientar la memoria de la experiencia y un cierre simbólico.

Rincón del Mochuelo
Carrera 17B # 85-9 Sur

Organiza:
Alcaldía Local
de Ciudad Bolívar

4:00 p. m.

Tejer calma, cultivar vida

Experiencia colectiva orientada al bienestar emocional y al fortalecimiento del autocuidado mediante prácticas artísticas, corporales y de escucha sensible. El taller propone un espacio seguro para respirar, sentir, crear y compartir, promoviendo prácticas restaurativas para la salud mental y

la construcción de vínculos de cuidado.

Fundación Mutua
Carrera 86G # 40-60 Sur,
Patio Bonito

Organiza:
Taller Artícola - SCRD

Pausa que Sana: Talleres enfocados en el bienestar de las personas mayores

Organiza:
Alcaldía Local de Santa Fe

6:30 a. m.

Parque el Cóndor, Rocío Parte Baja
Calle 6G # 3-52
Hora: 6:30 a.m.

6:30 a. m.

Girardot
Carrera 1 Este # 2-45

6:30 a. m.

San Bernardo
Calle 2 # 12-39

7:00 a. m.

Laches Mina 1
Diagonal 5A #8A-4

9:30 a. m.

Guavio
Calle 6G # 3-52, Parque Cóndor

	Talleres recreo deportivos con herramientas del yoga y la meditación para adultos mayores	8:00 a. m.	JAC Rincón de los Molinos Diagonal 49F Sur # 5Z-6
	<i>Organiza:</i> Alcaldía Local Rafael Uribe Uribe	8:00 a. m.	La Paz Diagonal 4 Sur # 3P-15
7:00 a. m.	CDC Samure Calle 41A Sur # 41-46 Hora: 7:00 a.m.	8:00 a. m.	Diana Turbay Ayacucho Calle 48X Sur # 2-13 Hora: 8:00 a.m.
7:00 a. m.	Carmen del Sol Calle 43 Bis Sur # 12A-5	9:30 a. m.	JAC Marrocos Carrera 51 # 48J Sur - 98, Diagonal 48J Sur
8:00 a. m.	JAC Inglés Carrera 26A # 41-10 Sur	9:30 a. m.	JAC Inglés Carrera 26A # 41-10 Sur
8:00 a. m.	Diana Turbay Carrera 2 Diagonal 48X Bis A Sur con Calle 49-2 Sur, Barrio Claret	9:30 a. m.	Centro Transitorio Quiroga Carrera 24 # 33-7 Sur
8:00 a. m.	San Jorge Transversal 16F Diagonal 45F Sur	10:00 a. m.	JAC Marrocos Carrera 51 # 48J Sur - 98, Diagonal 48J Sur Hora: 10:00 a.m.
8:00 a. m.	Diana Turbay Carrera 2 Diagonal 48X Bis A Sur con Calle 49-2 Sur, Barrio Claret)	10:00 a. m.	JAC Quiroga Central Calle 48J Bis # 100 Hora: 10:00 a.m.
8:00 a. m.	JAC Govarova Calle 49F Sur # 6C-17	11:00 a. m.	Molinos Fundación IBUR Diagonal 49G Bis Sur # 5Z-32

11:00 a. m.

Parque El Valle
Carrera 1 # 48Q-34

8:00 a. m.

**Cuerpo, mente y
emociones conscientes
para el bienestar**

Espacio de bienestar integral orientado a fortalecer la salud emocional y mental de pacientes, cuidadores y profesionales de la salud.

Domo Hospital de Engativá
Transversal 100A # 80A-50

Organiza:
SCRD - Secretaría
Distrital de Salud



Caminatas ecológicas

Bogotá camina en calma, reconecta tu ser con la naturaleza de la ciudad

7:00 a. m.

**Caminata ecológica
Reserva La Aguadora**

Localidad: Usaquén

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
Secretaría Distrital
de Ambiente

7:30 a. m.

**El Tunjo en Calma:
caminata ecológica**

**Complejo de Humedales
El Tunjo**

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito
y Secretaría Distrital de
Ambiente

9:00 a. m.

Caminata ecológica Eje Ambiental - Río Vicachá

Localidad: La Candelaria

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

10:00 a. m.

Recorrido artístico cultural por el Sendero Vicachá

Se realizará un recorrido artístico y cultural desde la Universidad de los Andes hasta el Sendero del Río Vicachá, reconociendo el territorio natural y la importancia de los afluentes hídricos que conforman La Candelaria, promoviendo la consciencia frente a nuestro rol como guardianes del legado ambiental que recibimos de los páramos y que sostiene el ecosistema vivo de los cerros orientales. Durante el recorrido se realizarán diversas intervenciones artísticas con flautas, gaitas, tambores, guitarras y voces. Al llegar al lugar se llevará a cabo una ceremonia de reconocimiento y respeto al río Vicachá; además, se compartirá la historia sobre la importancia ancestral del sendero y se cerrará con una meditación orientada a la

relajación y a la integración profunda de lo vivido.

Casa Zipa
Calle 9 # 3-37

Organiza:
Alcaldía Local
de La Candelaria

Exposiciones

3:00 p. m.

Visita comentada por la exposición 'De la ritualidad a la meditación: una mirada al Museo del Oro desde el yoga'

Museo del Oro
Carrera 6 # 15-88

Organiza:
Museo del Oro

Entornos Escolares

9:00 a. m.

Panaarmonizandose: "Nuestro entorno escolar vibra con la inclusión y su bienestar"

Jornada de bienestar para el cuerpo, la mente y las emociones. Entorno Escolar Inspirador San

Fernando. Localidad de Barrios Unidos. Colegio República de Panamá IED.

Parque aledaño al Colegio República de Panamá IED Sede A
Carrera 57A # 74A-32

Organiza:
Secretaría de Educación del Distrito

Huertas

2:00 p. m.

Creación de aguas floridas

Experiencia sensorial y creativa de elaboración de aguas floridas a partir de plantas aromáticas, flores y esencias naturales de la huerta, promoviendo el bienestar, la conexión con la naturaleza y el reconocimiento de saberes ancestrales.

Huerta Cóndor
Calle 10 # 3-41

Organiza:
Jardín Botánico José Celestino Mutis

Salud Mental

9:00 a. m.

Tunjuelito promueve tu salud mental

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

Auditorio Alcaldía Local
Diagonal 50A # 18-48 Sur

9:00 a. m.

Casa de la Cultura de Tunjuelito
Diagonal 52A # 27-22 Sur

9:00 a. m.

Salón Comunal
Barrio Venecia
Diagonal 49 Sur # 53-2 Sur



Sábado 27 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

8:00 a. m.

**Talleres recreo deportivos
con herramientas del
yoga y la meditación
para adultos mayores**

JAC Madrid

Calle 40 Sur # 8-48

Organiza:

Alcaldía Local

Rafael Uribe Uribe

9:00 a. m.

Bienestar en Usaquén

La jornada integrará actividades de yoga, tai chi, meditación guiada, talleres de alimentación saludable y experiencias sensoriales, como baños de sonido, concebidas como herramientas para la reducción del estrés, el fortalecimiento de la salud preventiva y la construcción de tejido social. Como componente innovador, se propone una experiencia que articula práctica corporal, meditación y baños

de sonido con instrumentos, generando una vivencia artística y terapéutica de alto valor cultural. Se proyecta como una jornada abierta e incluyente que fomente la apropiación de parques y espacios públicos como escenarios para la salud, la convivencia y la relación armónica con el entorno.

Jornada de bienestar integral a partir de experiencias sensoriales (baño de sonido); espacio comunitario orientado a promover el bienestar físico, mental y emocional de la ciudadanía mediante experiencias de autocuidado, conexión con el territorio y prácticas saludables.

Parque El Country

Ac. 127 # 11D-90

Organiza:

Alcaldía Local de Usaquén

8:30 a. m.

**Actividad física
musicalizada**

UPZ Tunjuelito, El Planchón

Calle 49A Sur # 18-54

Organiza:

Alcaldía Local de Tunjuelito

9:00 a. m.

Veci conecta tus sentidos

Conectar los sentidos al aire libre logra restablecer nuestro sistema y retomar la calma de nuestra mente.

Parque Niza IX
Calle 127D con Carrera 54A

Organiza:
Alcaldía Local de Suba

10:00 a. m.

Raíces: espacio de Yoga abierto para la comunidad en general

Parque Naranjos
Calle 70 Bis Sur # 80K-1

Organiza:
Alcaldía Local de Bosa

9:00 a. m.

Estaciones Cuerpo – Mente

La actividad se estructurará en dos estaciones: la primera, centrada en el cuerpo, incluirá una activación suave seguida de un escáner emocional mediante un gran pendón donde las personas marcarán con stickers las emociones en su cuerpo. Luego, se realizará una guía de respiración y una reflexión sobre las consecuencias de no gestionar las emociones en la convivencia barrial.

10:00 a. m.

La segunda estación será un espacio de encuentro comunitario con un refrigerio saludable y un micrófono abierto para que las personas compartan recuerdos positivos y significativos de su vida en el barrio.

Parque Barrio La Esmeralda
Calle 45 # 54-91

Organiza:
IDPAC

Respirar(se) en movimiento

El taller propone una exploración sensible de la respiración como base del movimiento, la expresión y la conciencia corporal. A partir de reconocer la respiración como un proceso que conecta lo interno con lo externo, se invitará a percibir cómo influye en los estados físicos y emocionales, así como en la forma de relacionarnos con otros cuerpos y con el espacio. Durante el desarrollo de las dos sesiones, se irá comprendiendo que la respiración no es solo un proceso automático: cambia según lo que sentimos y vivimos. Muchas veces respiramos de ciertas maneras sin

darnos cuenta, guiados por emociones o experiencias que también habitan en nuestra memoria. En este sentido, la respiración puede entenderse como un punto de encuentro entre lo que hacemos conscientemente y aquello que ocurre de manera más profunda e inconsciente. A través de herramientas de la Danza Movimiento Terapia, las y los participantes podrán explorar cómo la respiración incide en el ritmo, el movimiento y las posibilidades de expresión, abriendo otros caminos para encontrarse con la voz, la palabra y la imaginación.

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - SCRD

2:00 p. m.

**Pelvis en conexión -
Método Feldenkrais**

Sesiones para ampliar la autoimagen de tu pelvis y experimentar su poder, brindando estabilidad y libertad en el movimiento. Las estrategias del método Feldenkrais te invitarán, gentilmente, a escucharte,

diferenciando e integrando la pelvis al sistema que eres.

Casona de la Danza
Carrera 1 # 17-01

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - SCRD

Caminatas ecológicas

**Bogotá camina en calma,
reconecta tu ser con la
naturaleza de la ciudad**

Organiza:
Secretaría Distrital
de Ambiente

9:00 a. m.

**Caminata RDH Tibabuyes
Chucua de los Curies**

Localidad: Engativá

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata Alpes Quiba

Localidad: Engativá

**Entrada libre hasta
completar aforo**

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata RDH La Vaca

Localidad: Kennedy

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

9:00 a. m.

Caminata RDH Córdoba Sector Tres

Localidad: Suba

Entrada libre hasta completar aforo

[Link de Inscripción](#)

simbólico y recordatorio de la experiencia, fortaleciendo el vínculo entre el proceso creativo y la importancia de la economía circular. De esta manera, la actividad no solo promueve el uso de materiales reciclados, sino que también genera un objeto con valor simbólico que conecta a las y los participantes con los principios de sostenibilidad, comunidad y bienestar.

Taller de elaboración de manillas a partir de botellas plásticas recicladas, como una actividad pedagógica, ambiental y comunitaria orientada al aprendizaje práctico, la economía circular y la participación ciudadana.

Museo Nacional
Carrera 7 # 28-66

Organiza:
Alcaldía Local de Kennedy y Museo Nacional

Eco Calma

2:00 p. m.

Calma circular: Taller de manillas recicladas

La iniciativa surge como un proceso social de apoyo al fortalecimiento de escuelas deportivas populares de la localidad. Como parte del proceso, se contempla la elaboración de manillas con un diseño alusivo al Festival Calma, incorporando elementos gráficos que representen la identidad del evento. Cada participante elaborará su propia manilla, la cual podrá conservar como elemento

Salud Mental

10:00 a. m.

Circuito comunitario de bienestar, cuidado emocional y salud mental

Circuito comunitario de promoción de la salud

mental y el bienestar emocional que vincula a la población participante en procesos de sensibilización, aprendizaje y fortalecimiento de habilidades socio-emocionales, mediante estaciones experienciales orientadas al autocuidado, la prevención de riesgos psicosociales, la convivencia y el fortalecimiento de redes de apoyo comunitario e institucional.

Alcaldía Local de Tunjuelito
Diagonal 50A # 18-48 Sur

Organiza:
Alcaldía Local de Tunjuelito

PPP's en Calma

PPP's en Calma

Organiza:
da SCRCD

3:00 p. m.

PPP Nuevo Milenio
Calle 67A Sur con Carrera
11 Costado Oriental, Usme.

11:00 a. m.

PPP Parque Meissen
Calle 62 Bis Sur # 16C-40,
Ciudad Bolívar

11:00 a. m.

PPP Parque Illimani
Calle 62 Bis Sur # 16C-40,
Ciudad Bolívar

Huertas

9:00 a. m.

Horticultura para el bienestar

Experiencia práctica de conexión con la tierra donde la siembra y el cuidado de las plantas se convierten en herramientas de bienestar, aprendizaje y conexión con el presente.

Monterrey
Transversal 81 # 8-24

Organiza:
Jardín Botánico José
Celestino Mutis



11:00 a. m.

**PPP Parque
Candelaria La Nueva**
Calle 62B Sur # 22I-47
Polideportivo, Candelaria
la Nueva, Ciudad Bolívar

11:00 a. m.

PPP Parque Nuevo Muzú
Carrera 61B # 52A Sur,
Tunjuelito

11:00 a. m.

PPP Parque Santa Ana
Carrera 8 entre Calles 110
y 112, Usaquén

11:00 a. m.

**PPP Parque Mirador los
Nevados**
Carrera 86A # 145-50, Suba

11:00 a. m.

PPP Atabanza
Calle 127 con Carrera 50A,
Suba

11:00 a. m.

**PPP Humedal Santa
María del Lago**
Carrera 76 # 75B-02,
Engativá

3:00 p. m.

PPP Santa Isabel
Carrera 25A con Calle 2,
Los Mártires

Domingo 28 de junio

Técnicas cuerpo – mente y emoción

9:00 a. m.

**YogaDance: Reconociendo
el poder de cuerpo y mente**

Esta propuesta nace del deseo de encontrar los puntos de encuentro entre el yoga y la danza, poniendo el foco en el vinyasa yoga y la danza contemporánea. A través de distintas técnicas, buscamos crear un espacio vivo y acogedor, donde el movimiento sea la puerta para explorar y redescubrir el propio cuerpo. La idea es que cada persona pueda conectar con su manera única de expresarse, reconociendo en su lenguaje corporal una herramienta poderosa para cultivar autonomía, libertad y bienestar.

Museo Nacional
Carrera 7 # 28-66

[Link de Inscripción](#)

Organizadores:
IDARTES - Museo Nacional.

9:00 a. m.

Fontibón en Calma

Taller de cierre del Festival: Actividad de Yoga masiva intergeneracional, acompañado con una presentación musical.

Parque Fundacional de Fontibón
Carrera 100 # 17A-27

Organiza:
Alcaldía Local de Fontibón

10:00 a. m.

Avancemos en calma

Jornada de Yoga y Taller de respiro

Parque de los Novios
Ac. 63 # 45-10

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
Alcaldía de Barrios Unidos

10:00 a. m.

Yogin al Parque - Yoga: una experiencia de comunidad



Dirige:
Marcela Cruz

Biblioteca Pública Virgilio Barco
Avenida Carrera 60 # 57-60

Cupos limitados

10:00 a. m.

Para mayor información escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte



Yogin al Parque - Punto final al ruido mental

Dirige:
Liz Andrea Morales

Lago Timiza

Cupos limitados

Para mayor información escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

10:00 a. m.



Yogin al Parque: Aromaterapia, un enfoque terapéutico y de relajación

Dirige:
Shirley Pérez

Bosque de San Carlos

Cupos limitados

Para mayor información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

10:00 a. m.



**Yogin al Parque: Yoga,
respiración y el arte
de la presencia**

Dirige:
Maryu Laguado

Parque El Tunal

Cupos limitados

Para mayor información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

10:00 a. m.



**Yogin al Parque - Chandra
Namaskar: saludo a la luna**

Dirige:
Sri Krishna Caitanya Das

**Humedal Santa María
del Lago**

Cupos limitados

Para mayor información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

10:00 a. m.



**Yogin al Parque - Gratitude
viva: Vinyasa para cultivar
la gratitud**

Dirige:
Liz Pérez

Parque El Country

Cupos limitados

Para mayor información
escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte



10:00 a. m.



Yogin al Parque: Yoga en esencia, respiración y presencia

Dirige:
Diana Malagón

Suba - Mirador de los Nevados

Cupos limitados

Para mayor información escribir al:

 **WhatsApp** 320 248 4830
 **Instagram** @yoginalparque

Organiza:
Secretaría de Cultura,
Recreación y Deporte

10:00 a. m.

Respirar(se) en movimiento

El taller propone una exploración sensible de la respiración como base del movimiento, la expresión y la conciencia corporal.

A partir de reconocer la respiración como un proceso

que conecta lo interno con lo externo, se invitará a percibir cómo influye en los estados físicos, emocionales y en la forma de relacionarnos con otros cuerpos y con el espacio. Durante el desarrollo de las dos sesiones, se irá comprendiendo que la respiración no es solo algo automático: cambia según lo que sentimos y vivimos. Muchas veces respiramos de ciertas maneras sin darnos cuenta, guiados por emociones o experiencias que también habitan en nuestra memoria. En este sentido, la respiración puede entenderse como un punto de encuentro entre lo que hacemos conscientemente y aquello que ocurre de manera más profunda e inconsciente. A través de herramientas de la Danza Movimiento Terapia, los/as participantes podrán explorar cómo la respiración incide en el ritmo, el movimiento y las posibilidades de expresión, abriendo otros caminos para encontrarse con la voz, la palabra y la imaginación.

Casona de la Danza

[Link de Inscripción](#)

Organiza:
IDARTES - SCRD



27 de junio



Tarima Central

8:00 a. m. | La Felicidad del Yoga

Pedro Keshava
*Yogananda - Yoga
para todxs*

9:00 a. m. | Meditación Heartfulness

Instituto Heartfulness

10:30 a. m. | Hatha yoga – Conciencia corporal

Mariana Jáuregui
El Arte de Vivir

2:00 p. m. | Clase de hatha yoga para principiantes: “la semilla de la calma habita en tu cuerpo”
Soraya Mahecha

3:00 p. m. | Clases de Yoga Tradicional: Linaje Sivananda, Respiración y Conexión

Diana Reyes

4:00 p. m. | CONCIERTO

Mariposa Solar



Auditorio

9:00 a. m. | Taller ‘Habitar el silencio en la ciudad: reconectando con tu voz interior’: espacio integrador desde la arteterapia y la danza movimiento terapia, invitando a habitar el

silencio en la ciudad como territorio sensible de introspección donde la voz interior pueda emerger y materializarse.

EstarBien Bogotá

11:30 a. m.

Música y movimiento corporal

Experimentar la percusión con el cuerpo, el sentido rítmico y la conciencia corporal mediante ejercicios y actividades prácticas.

**Antonia Muñoz y
Luis Carlos Cárdenas**

2:00 p. m.

Taller 'Donde nace la voz'

En este taller de salud y bienestar corporal y emocional, los y las participantes descubrirán su voz desde el cuerpo, entendiéndose como una extensión natural del mismo. A través de técnicas inspiradas en la

reconocida pedagoga vocal Cicely Berry, se trabajará con ejercicios de relajación, respiración consciente y liberación de tensiones físicas que suelen bloquear la emisión vocal. A través de ejercicios de conciencia corporal, respiración natural, emisión vocal y exploración de la resonancia sin forzar la voz, se acompañará a cada persona para que su voz encuentre mayor libertad, potencia y verdad. La actividad incluye movilidad, estiramientos, sonidos simples, vocales, vibraciones y un cierre con respiración consciente y silencio.

Organiza:
Los Peripatéticos Teatro

28 de junio



Tarima Central

8:00 a. m.

Tai Chi

Maestro:
César Ospina

9:00 a. m.

Meditación Budista

Monje Budista:
Zheng Gong

10:30 a. m.

Clase de Kundalini Yoga para liberar los malos hábitos y las adicciones

Profesora:
Silvia Uribe
@silviauribeyoga

2:00 p. m.

Tai Chi

Yoga Flow – Respiración
y Movimiento

Profesora:
Mariana Jauregui
El Arte de Vivir.

4:00 p. m.

CONCIERTO

Víctor Mallarino
y la Central





Auditorio

9:00 a. m.

Taller 'Habitar el silencio en la ciudad: reconectando con tu voz interior':

espacio integrador desde la arteterapia y la danza movimiento terapia, invitando a habitar el silencio en la ciudad, como territorio sensible de introspección, donde la voz interior pueda emerger y materializarse.

Organiza:
EstarBien Bogotá

11:00 a. m.

Cantos Brujos

Maestra:
Zoitsa Noriega

1:00 p. m.

Origami: conectando con calma desde el Papel

Tallerista:
Jorge Eduardo Calderón López

3:00 p. m.

Clase de danza Árabe

Maestra:
Johanna Paola Vargas Elixirdanza



Festival Calma en la Ciudad: Tu retiro en Bogotá para ciudadanos beneficiarios de programas del Distrito

Sábado 20 de junio

Biodiversidad de Bogotá

9:00 a. m.

Actividad dirigida a funcionarios y sus familias, en la cual se integrarán prácticas durante el recorrido por el Humedal Santa María del Lago como el avistamiento de aves y el reconocimiento de artrópodos y plantas presentes en el entorno natural; así como el dibujo y el diseño de elementos a partir de materiales orgánicos del parque.

[Link de Inscripción](#)

Organiza:

Departamento Administrativo del Servicio Civil Distrital.

Domingo 21 de junio

Conexión consciente en movimiento

Caminata ecológica guiada con ejercicios de respiración, movilidad articular y estimulación sensorial, orientada a la activación corporal suave, la conexión con el entorno y la disposición física y mental.

Hogar de Paso Mártires

Organiza:

Secretaría Distrital de Integración Social.

Lunes 22 de junio

Concierto pedagógico de promoción de derechos de infancia y adolescencia

Actividad musical con ritmos latinoamericanos para jugar mientras aprendemos sobre los derechos de la infancia y la adolescencia.

Organiza:

Secretaría Distrital de Integración Social.

Yoga, bienestar, respiración y manejo del estrés

Sesión de yoga diseñada exclusivamente para ciudadanos servidores y contratistas de la entidad, enfocada en promover el bienestar físico, la respiración consciente y el manejo del estrés, reafirmando el compromiso con el cuidado integral de nuestro equipo.

RENOBO

Organiza:

Empresa de Renovación y Desarrollo Urbano de Bogotá.

SentiPensantes para ReverdeSer

Experiencia pedagógica de meditación para las niñas y los niños, que promueve la calma, la concentración y la autoconciencia, fomentando su bienestar y mejorando la calidad de vida a través

de una experiencia práctica con sus semejantes y la naturaleza.

Unidades Operativas Casas de Memoria y Lúdica

Organiza:
Secretaría Distrital de Integración Social

Rumba Terapia – Movimiento y Regulación Emocional

Actividad grupal basada en el movimiento corporal y la música como herramientas para la regulación emocional y la reducción del estrés laboral. A través de ejercicios guiados de baile terapéutico, respiración y activación corporal, las y los participantes podrán liberar tensiones acumuladas, fortalecer su conexión mente-cuerpo y promover estados emocionales positivos. La actividad se desarrolla en un ambiente dinámico y participativo que fomenta la integración, el bienestar emocional y la motivación laboral.

CDC Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Respirando y soltando

Propiciar espacios de conexión cuerpo-mente en niñas, niños y adolescentes del servicio Centro Amar, fortaleciendo la autorregulación y el equilibrio emocional mediante ejercicios guiados de respiración en tres momentos: respiración consciente, visualización

con colores y respiración para liberar tensiones (cuatro ciclos cada uno), finalizando con el uso de un aroma cítrico como anclaje de bienestar y compromiso personal.

Centros Amar de Suba, Engativá, Fontibón, Chapinero y Usaquén

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Creativos: Sonidos al corazón

Un espacio de calma y bienestar a través de sonidos meditativos que invitan a relajar el cuerpo y aquietar la mente. Mediante la escucha de instrumentos suaves, la respiración consciente y la vibración del sonido, se promueve un estado de tranquilidad, conexión interior y armonía, favoreciendo el descanso emocional y la presencia.

Casa de la Sabiduría Chapinero

Dirigido a: personas mayores del Centro Día.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Diálogo intergeneracional - Cuerpo, Memoria y Territorio

Actividad a cargo de la Casa de la Sabiduría Alegría de Vivir. Un taller para generar espacios vinculares que favorezcan el reconocimiento corporal, la expresión emocional y la música

como forma de conexión energética, promoviendo el bienestar integral entre generaciones.

Dirigido a: jóvenes y personas mayores.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Meditación y técnicas de respiración: “Mente y Cuerpo - Conciencia Emocional”

Taller para volver a lo esencial: respirar, sentir y habitar con presencia. A través de la meditación y las técnicas de respiración, se abre un espacio íntimo donde el cuerpo deja de ser solo forma y se convierte en escucha, y la mente deja de ser ruido para transformarse en claridad.

Casa de la Sabiduría Centro Día Bella Flor. Localidad de Ciudad Bolívar

Dirigido a: personas mayores en atención en la unidad operativa.

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Caminata ecológica: Caminando y respirando la calma va llegando

Una invitación a reconectar con la naturaleza y con uno mismo. Cada paso se vuelve consciente, cada respiración más profunda, mientras el entorno nos recuerda que la tranquilidad también se cultiva al ritmo de la tierra.

Quebrada Las Delicias

A cargo de la Casa de la Sabiduría el Bosque. Localidad de Engativá.

Dirigido a: personas mayores.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Yoga mayor

Promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una jornada integral que combine la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Casa en el Árbol, localidad de Usaqué

Dirigido a: personas mayores.

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Respirar y relajar

Sesión de conciencia corporal que integra respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, estiramientos y escaneo corporal, enfocada en la reducción del estrés y la regulación emocional.

Hogar de Paso Puente Aranda y Bakatá

Dirigido a personas mayores.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Martes 23 de junio

Te abrazo y susurro: todo puede curarse

Este taller propone, en un primer momento, trabajar técnicas de respiración pranayama y una serie de posturas de yoga orientadas al equilibrio hormonal, la relajación del sistema nervioso y la reducción del cortisol, favoreciendo la circulación hacia la tiroides, la hipófisis y las glándulas suprarrenales, además de estimular la liberación de oxitocina y endorfinas para mejorar el ánimo y aliviar el dolor. Posteriormente, se realizará la lectura del poemario Otras maneras de usar la boca, de Rupi Kaur, explorando la poesía como herramienta terapéutica. Finalmente, se cerrará con la construcción de un poema colectivo a partir de palabras aportadas por las participantes, como símbolo de abrazo y tejido comunitario que calma y sostiene. Lugar: Servicio para mujeres habitantes de calle “Un Nuevo Porvenir”.

Dirigido: a mujeres habitantes de calle.

Organiza:
Fundación Gilberto Alzate Avendaño

Sketch “Emociones en escena”

Actividad pedagógica y lúdica basada en la representación teatral de situaciones cotidianas relacionadas con la gestión emocional en el entorno laboral. A través de sketches dinámicos y divertidos, se mostrarán escenarios comunes como el manejo del estrés, la comunicación emocional, la frustración y la atención a usuarios en contextos desafiantes. Posteriormente, se realizará un breve espacio reflexivo que permitirá identificar emociones, reconocer reacciones habituales y promover alternativas saludables de respuesta emocional.

Secretaría de Integración Social.
Nivel Central

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Aromaterapia

La sesión inicia con una bienvenida guiada de respiración, estiramiento y relajación con apoyo de sonidos suaves (maracas, semillas y tambor), promoviendo el reconocimiento del cuerpo y la autorregulación emocional con acompañamiento musical; seguido, se realiza una experiencia sensorial donde los niños y niñas exploran diferentes aromas naturales (lavanda, manzanilla y eucalipto) a través de juegos de identificación, respiración guiada y creación de saquitos aromáticos, promoviendo la calma, la concentración y el bienestar emocional.

San Jorge

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Ecos del Silencio

Espacio para que la niñez y la adolescencia, a través del cuerpo, el movimiento y el sonido, generen opciones de liberación del estrés.

Casa de La Cultura de Fontibón

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Respirando y soltando

Taller para propiciar espacios de conexión cuerpo-mente en niñas, niños y adolescentes del servicio Centro Amar, fortaleciendo la autorregulación y el equilibrio emocional mediante ejercicios guiados de respiración en tres momentos: respiración consciente, visualización con colores y respiración para liberar tensiones (cuatro ciclos cada uno), finalizando con el uso de un aroma cítrico como anclaje de bienestar y compromiso personal.

Centros Amar de Mártires I, Mártires II, Candelaria y San Cristóbal

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Ecos del Silencio

Generar un espacio donde la niñez y la adolescencia, a través del cuerpo, el movimiento y el sonido, generen opciones de liberación del estrés.

Casa de La Cultura de Fontibón

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Senderos de Sabiduría – Conectando con nosotros mismos

Taller introductorio para invitar a la práctica de técnicas de respiración y/o movimiento consciente que ayuden a las personas mayores a realizar una pausa y a llenarse de vitalidad. El taller está dirigido a personas mayores de los espacios Centro Día, que presentan condiciones de salud como Alzheimer, depresión y ansiedad, condiciones físicas, aislamiento, duelo o responsabilidades de cuidado de terceros.

Zona Rural de Ciudad Bolívar - Vereda Pasquilla

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Danzando los recuerdos

Espacio de encuentro y bienestar donde, a través del movimiento suave y consciente, las personas mayores del servicio Centro Día Casa de la Sabiduría evocan recuerdos, fortalecen su

expresión emocional y reconectan con su historia de vida, promoviendo la alegría, la memoria y el compartir colectivo.

Casa de la Sabiduría Chapinero

Organiza:
Secretaría Distrital de Integración Social

Respira, siente y conecta

Un espacio para personas mayores del centro día Andares, familiares y profesionales, donde se busca un encuentro consciente donde la respiración, la escucha corporal y la presencia permiten fortalecer los vínculos, cultivar la calma y compartir desde la sensibilidad y el cuidado mutuo.

Parque Timiza, localidad de Kenney.

Actividad a cargo de la Casa de la Sabiduría Andares.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior

Espacio de bienestar integral dirigido a personas mayores, orientado a fortalecer la salud física y emocional mediante prácticas de atención plena, movilidad consciente y expresión artística. A través de ejercicios corporales y actividades creativas, se promueve la relajación, la gestión de tensiones, la motricidad fina y el reconocimiento de las emociones

desde una experiencia participativa y significativa.

Casa de la Sabiduría Caminos de Vida. Localidad de Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Estación de las emociones

Promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una jornada integral que combine la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones, el fortalecimiento de la motricidad fina y la conexión consigo mismos y con los demás.

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Meditación y técnicas de respiración “Mente y Cuerpo - Conciencia Emocional”

Espacio de práctica consciente dirigido a personas mayores, orientado a fortalecer el bienestar emocional y el equilibrio cuerpo-mente mediante ejercicios de meditación y respiración consciente. A través de técnicas de atención plena y relajación, se promueve la regulación emocional, la conexión con el momento presente y el reconocimiento de las emociones desde la calma, la escucha interior y la presencia consciente.

Casa de la Sabiduría Centro Día Bella Flor. Localidad de Ciudad Bolívar

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Entrenamiento técnicas de relajación

Espacio para promover el bienestar Integral de las Personas Mayores mediante el entrenamiento en técnicas de relajación corporal, respiración consciente y visualización, que les permitan reconocer sus emociones, disminuir la tensión y fortalecer herramientas para el manejo de situaciones de estrés en la vida cotidiana.

Casa de la Sabiduría Palabras Mayores, localidad de Rafael Uribe Uribe

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Ritual de bienestar y calma interior

Taller para facilitar la conexión integral entre mente, cuerpo y emociones en las personas mayores, promoviendo bienestar, memoria activa y cohesión grupal

Localidad de Barrios Unidos, Centro Día María Goretti

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Movimiento consciente

Práctica de yoga, tai chi y qi gong, complementada con movimientos suaves acompañados de música y ejercicios de mindfulness, orientada a fortalecer la conexión entre mente y cuerpo, favorecer el equilibrio emocional y promover el bienestar integral de las personas mayores.

Sociosanitaria Balcanes

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Lunes 22 de junio

Danza Terapia – Expresión emocional a través del movimiento

Actividad grupal orientada al fortalecimiento del bienestar emocional mediante ejercicios de danza terapéutica guiada. A través del movimiento libre y estructurado, las personas participantes podrán expresar emociones, liberar tensiones físicas y mentales, y fortalecer su equilibrio emocional. La actividad integra dinámicas de activación corporal, relajación y conciencia emocional que favorecen la conexión consigo mismos, la expresión emocional y el bienestar integral.

CDC Maria Goretti

Organiza:
Secretaría de Integración Social.

Aromaterapia

Experiencia sensorial dirigida a niños y niñas, orientada a la exploración de diferentes aromas naturales, como lavanda, manzanilla y eucalipto, mediante juegos de identificación, ejercicios de respiración guiada y la creación de saquitos aromáticos. La actividad busca promover la calma, fortalecer la concentración y favorecer el bienestar emocional a través de experiencias lúdicas y sensoriales.

Fundación FUESLA

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Respirando y soltando

Espacio orientado a propiciar la conexión cuerpo-mente en niñas, niños y adolescentes del servicio Centro Amar, fortaleciendo la autorregulación y el equilibrio emocional mediante ejercicios guiados de respiración desarrollados en tres momentos: respiración consciente, visualización con colores y respiración para liberar tensiones, con cuatro ciclos en cada ejercicio. La actividad finaliza con el uso de un aroma cítrico como estrategia de anclaje de bienestar y compromiso personal, favoreciendo la calma, la atención plena y el reconocimiento emocional.

**Centros Amar de Usme, Bosa,
Corabastos, Ciudad Bolívar.**

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Carta que nunca envié

Espacio íntimo y emotivo dirigido a personas mayores, orientado a la expresión de pensamientos, emociones y experiencias significativas a través de la escritura y la palabra. La actividad invita a recordar, resignificar y dar voz a aquello que en algún momento no pudo ser expresado, reconociendo el valor de la memoria, la escucha y las emociones como parte fundamental del bienestar interior y la construcción de sentido de vida.

Casa de la Sabiduría Chapinero

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Estación de las emociones

El taller promueve el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una jornada integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

**Casa de la Sabiduría Casa en el Árbol.
Localidad de Usaquén**

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior

La jornada promueve el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Caminos de Vida. Localidad de Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Meditación, yoga y técnicas de respiración

Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante prácticas orientadas a favorecer la relajación, disminuir el estrés y fortalecer la salud mental y emocional.

Casa de la Sabiduría Monseñor Oscar Romero. Localidad de Puente Aranda

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Pinta la música

Realización de una actividad sensorial y artística en la que la música será el eje principal para la expresión emocional de las personas mayores. A través de la

escucha de diferentes pistas musicales seleccionadas por el profesional a cargo, las y los participantes podrán expresar emociones, recuerdos y sentimientos mediante trazos y creaciones gráficas, tomando como referencia sus vivencias y experiencias a lo largo de la vida. La actividad busca promover el bienestar emocional, la memoria afectiva y la expresión creativa a través del arte y la música.

Casa de la Sabiduría Sierra Morena. Localidad de Ciudad Bolívar

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Juego y equilibrio

Se desarrollarán actividades lúdicas de baja intensidad que incluyen juegos recreativos y ejercicios de coordinación y equilibrio, orientados a promover la integración grupal, la participación activa y el bienestar físico de las personas participantes

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de capacitación para la promoción de la salud mental

En el marco del fortalecimiento institucional y el bienestar laboral, se llevará a cabo una jornada de capacitación dirigida a ciudadanos y contratistas, enfocada en la promoción de la salud mental. Este

espacio tiene como objetivo brindar herramientas prácticas para el manejo del estrés, el fortalecimiento emocional y la prevención de factores de riesgo psicosocial, contribuyendo al mejoramiento del clima organizacional y al desarrollo integral de las personas que hacen parte de la entidad.

Organiza:
Alcaldía Local de Antonio Nariño.

Cuerpo – mente liberación de carga emocional

Se llevará a cabo una sesión orientada a la integración cuerpo-mente y a la liberación de cargas emocionales. Esta experiencia inmersiva está dirigida a ciudadanos, servidores y contratistas de la entidad, con el propósito de fortalecer su salud emocional y promover el bienestar integral

RENOBO

Organiza:
Empresa de Renovación y Desarrollo Urbano de Bogotá.

Jueves 25 de junio

Danza Terapia – Expresión emocional a través del movimiento

Diversión en el trabajo – Movimiento consciente para el bienestar

Actividad lúdico-terapéutica orientada al fortalecimiento del bienestar emocional en el entorno laboral, mediante ejercicios de movimiento corporal, coordinación rítmica y dinámicas grupales que favorecen la integración y la liberación de tensiones. A través de la música y el juego, se promueve la generación de emociones positivas, el fortalecimiento del trabajo en equipo y la disminución del estrés laboral. La actividad busca propiciar un espacio seguro para la expresión emocional y el disfrute colectivo, contribuyendo al fortalecimiento del clima laboral y del bienestar integral de las personas participantes.

CDC Ciudad Bolívar

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Activación de los sentidos - memorias y emociones

Recorrido vivencial dirigido a personas mayores, en el que cada estímulo sensorial abre una puerta a la memoria y la experiencia emocional: un aroma que evoca una historia, una textura que

despierta sensaciones y un sonido que conecta con recuerdos significativos. Este espacio propone explorar la memoria desde lo sensorial, favoreciendo la expresión espontánea, el reconocimiento de las emociones y la conexión con las vivencias cotidianas desde una experiencia significativa y participativa.

Casa de la Sabiduría Chapinero

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Mándalas que sanan

El espacio promueve el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Casa en el Árbol. Localidad de Usaquén

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Taller de los sentidos

El taller busca estimular los sentidos y favorecer estados de calma y atención plena en las personas mayores del servicio Centro Día Casa de la Sabiduría Años Dorados, promoviendo su bienestar emocional a través de una experiencia

multisensorial que integra el contacto con la naturaleza, la musicoterapia, la aromaterapia y la expresión creativa.

Casa de la Sabiduría Años Dorados. Localidad de Santa Fe / La Candelaria

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior

Jornada orientada a la promoción del bienestar emocional y la salud física de las personas mayores, mediante la combinación de técnicas de atención plena, movilidad corporal y expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Caminos de Vida. Localidad de Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Meditación, yoga y técnicas de respiración

Taller orientado a promover el bienestar integral de las personas mayores mediante prácticas que favorecen la relajación, la disminución del estrés y el fortalecimiento de la salud mental y emocional

Casa de la Sabiduría Monseñor Oscar Romero. Localidad de Puente Aranda

Organiza:
Secretaría de Integración Social Social

Yoga restaurativo

El taller constituye una estrategia integral orientada a promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas participantes durante las sesiones de actividad física.

Casa de la Sabiduría Tejedores de Sueños. Localidad de Ciudad Bolívar

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Mándalas, color y vida y Mover, sentir y expresar: Yoga y arte para el bienestar emocional

Espacio creativo orientado a favorecer la conexión con la calma y el bienestar emocional a través del color, las formas y la expresión artística. Mediante la elaboración e intervención de mándalas, se promueven procesos de relajación, concentración, atención plena y expresión emocional en las personas participantes.

Casa de la Sabiduría Chapinero

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Caminata de conexión

Actividad orientada a promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Casa en el Árbol, Localidad de Usaquén

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior

Taller orientado a promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Caminos de Vida. Localidad de Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Cierre y bienestar

Espacio final de integración que incluye ejercicios de meditación guiada, visualización y aplicación de instrumentos de percepción del bienestar antes y después de la actividad, permitiendo reconocer cambios en el estado físico y emocional de las personas participantes.

Centro de Inclusión Liberia y El Camino

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Renovación y reconexión personal

Como cierre de la jornada, se realizará una actividad orientada a la renovación y reconexión personal. A través de un ejercicio simbólico guiado, se propiciará un espacio para integrar los aprendizajes y fortalecer el propósito personal y colectivo. Esta experiencia, dirigida a servidores y contratistas de la entidad, busca cerrar la jornada promoviendo el bienestar integral y el fortalecimiento emocional de las personas participantes.

RENOBO

Organiza:
Empresa de Renovación y Desarrollo Urbano de Bogotá.

Viernes 26 de junio

Conexión vital: cuerpo, mente y energía

A partir de una sesión de Prana Yoga, se desarrollará una práctica de respiración y movimiento consciente orientada a sincronizar el cuerpo y la respiración en un flujo suave, profundo y consciente. A través de ejercicios de pranayama, se favorece la conexión con la energía vital y el fortalecimiento del equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, promoviendo un espacio de bienestar, atención plena y conexión interior.

Casa LBGTI Sebastián Romero

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Rumba terapia – Energía positiva y bienestar emocional

Actividad grupal orientada a la promoción del bienestar emocional mediante el uso de la música y el movimiento corporal como herramientas de regulación emocional. Durante la jornada, las personas participantes realizarán ejercicios guiados de baile terapéutico, coordinación corporal y relajación, favoreciendo la disminución del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento del autocuidado emocional

CDC Tibabuyes

Organiza:

Secretaría de Integración Social

OOOMMMMM

“Yoga divertido para niños”

Este taller promueve la relajación, la concentración y el reconocimiento corporal en niñas y niños a través del juego, favoreciendo el bienestar emocional, la atención plena y la expresión corporal desde experiencias lúdicas y participativas.

Fundación Caritas Felices

Organiza:

Secretaría de Integración Social

El camino de la tejeduría

3:00 p. m.

Taller orientado a generar una experiencia sensorial y reflexiva dirigida a niños y niñas, que invita a evocar historias y anécdotas, así como a conectar con la tranquilidad a través de la meditación, los sonidos de la naturaleza y la armonización con plantas medicinales. La actividad culmina con un ejercicio de tejido reflexivo que promueve la calma, el reconocimiento de texturas, la creatividad, el bienestar emocional y la conexión con el entorno y la naturaleza.

Organiza:

Secretaría de Integración Social

Donde habita la calma: un encuentro sin barreras

El recorrido por el humedal se concibe como un espacio de desaceleración y presencia plena, orientado a promover el bienestar y la conexión con la naturaleza en personas con discapacidad y sus cuidadoras y cuidadores. A través de un tránsito pausado y contemplativo, la actividad articula la memoria histórica del ecosistema con el avistamiento de aves y el reconocimiento sensorial de la vegetación, permitiendo que el ritmo de la naturaleza guíe la experiencia de calma y conexión con el entorno. Esta experiencia, diseñada desde la accesibilidad y la inclusión, busca propiciar un encuentro sensible con las texturas, sonidos y elementos naturales del territorio, integrando ejercicios de armonización musical y exploración sensorial que favorecen el bienestar emocional y la atención plena. La jornada culmina con una actividad de creación artística consciente a partir del mangle como planta nativa, transformando este elemento natural en una obra simbólica asociada a la resiliencia, la paz y el vínculo con el patrimonio natural de Bogotá. La propuesta promueve la participación, la integración y el reconocimiento de la biodiversidad como una experiencia de bienestar profundo, equilibrio y fortalecimiento de los vínculos entre las comunidades con discapacidad, sus cuidadores y el entorno natural.

Humedal El Burro, localidad Kennedy
Carrera 83 # 7D-00, El Castillo

Organiza:
Alcaldía Local de Kennedy

Sábado 27 de junio

Momentos de bienestar mental 8:30 a. m.

Taller para promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

Casa de la Sabiduría Casa en el Árbol. Localidad de Usaquén

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior 8:30 a. m.

Taller para fortalecer el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores a través de una experiencia participativa que integra ejercicios de atención plena, movimiento corporal y expresión artística, promoviendo la relajación, la gestión de tensiones y el desarrollo de la motricidad fina desde el autocuidado y la creatividad.

Casa de la Sabiduría Caminos de Vida. Localidad de Kennedy

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Ritual de bienestar y calma interior 9:00 a. m.

Taller para facilitar la conexión integral entre mente, cuerpo y emociones en las personas mayores, promoviendo bienestar, memoria activa y cohesión grupal.

Centro Día María Goretti. Localidad de Barrios Unidos

Activación y energía corporal 9:00 a. m.

Sesión de activación física suave que integra ejercicios dinámicos de bajo impacto, movilidad articular y secuencias rítmicas, orientada a favorecer la circulación, incrementar la energía corporal y preparar a las personas participantes para la actividad física de manera segura y consciente.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Del martes 23 al sábado 27 de junio

Un espacio de calma para encontrarnos, escucharnos y cuidarnos 23 al 26 de junio

Realizar actividades orientadas a la promoción de la calma, mediante experiencias de música suave, respiración consciente, yoga y escucha activa, integradas en los momentos de rutina, ritual y transición. Estas prácticas buscan favorecer que niñas, niños, maestras y maestros puedan encontrarse, escucharse, cuidarse y fortalecer relaciones basadas en el bienestar y el cuidado mutuo. La propuesta invita a reconocer las rutinas, los rituales y las transiciones como oportunidades para generar espacios de calma, atención plena y convivencia consciente dentro del entorno educativo. Dirigido a niñas, niños, maestras y maestros de los Jardines Infantiles.

Jardines Infantiles de SDIS

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Exploración sensorial y motora 24, 25 y 26 de junio

El taller busca estimular la autopercepción y el bienestar emocional en los niños y las niñas del servicio, mediante actividades lúdicas e interactivas que articulan el juego, las

habilidades motrices y psicomotrices, así como capacidades de orientación y trabajo cooperativo.

Unidades operativas de servicio El Arte de Cuidar-te

Organiza:
Secretaría de Integración Social

SentiPensantes: para ReverdeSer 22, 23, 25 y 26 de junio

Experiencia pedagógica de meditación para las niñas y los niños para promover la calma, la concentración y la autoconciencia, fomentando su bienestar y mejorando la calidad de vida a través de una experiencia práctica con sus semejantes y la naturaleza.

Unidades operativas Casas de memoria y lúdica

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Festival Calma en la Ciudad: mente, cuerpo y emociones conscientes 22, 23, 25 y 26 de junio

Experiencia pedagógica de meditación dirigida a niñas y niños, orientada a promover la calma, la concentración y la autoconciencia, favoreciendo su bienestar y aportando al mejoramiento de la calidad de vida a través de experiencias prácticas de interacción con sus pares y con la naturaleza.

Lugar: Casa de la Sabiduría Luz de Esperanza. Localidad de Engativá

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Bogotá Cultura + Consciente + Conexión Vital: mente, cuerpo y emociones
23, 24, 25 y 26 de junio

Sensibilizar a las personas mayores participantes sobre el uso de la biodanza y la respiración consciente como herramientas para el manejo del estrés, promoviendo el reconocimiento de sus necesidades y el fortalecimiento de prácticas orientadas a la regulación emocional y el bienestar integral.

Casa de la Sabiduría Rincón Intercultural. Localidad de Bosa

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Yoga
23, 24, 25, 26 y 27 de junio

Estrategia integral orientada a promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas participantes durante las sesiones de actividad física, favoreciendo hábitos de autocuidado, integración y bienestar integral.

Canchas cercanas a la unidad operativa Celebra la Vida en la Localidad de Usme

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Taller musical: Sonidos que abrazan el alma
23, 25, 26 y 27 de junio

Espacio sonoro y sensorial orientado a promover el bienestar emocional a través de la música y los sonidos suaves, favoreciendo experiencias de calma, evocación emocional y conexión interior. La actividad propicia el encuentro colectivo desde la escucha, la sensibilidad y la atención plena, fortaleciendo el bienestar y la expresión emocional de las personas participantes. Lugar: Centro Día Casa de la Sabiduría Sembrando Sueños. Localidad de Los Mártires.

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Tai chi y Meditación en Macondo
24, 25 y 26 de junio

Encuentro orientado a promover la calma y el bienestar a través del movimiento consciente y la quietud. Inspirado en la magia de Macondo, este espacio integra prácticas de tai chi y meditación que favorecen la conexión entre cuerpo, mente y respiración, promoviendo la serenidad, la atención plena y la presencia consciente en el aquí y el ahora.

Centro Día Casa de la Sabiduría Macondo. Localidad Tunjuelito

Organiza:
Secretaría de Integración Social

**Actividad musical 'Sonidos
que abrazan el alma'**
24, 25 y 26 de junio

Espacio sensible y armonioso orientado a promover el bienestar emocional a través de la música como herramienta de conexión, expresión y calma. Mediante sonidos suaves, instrumentos y canciones significativas, la actividad favorece la evocación de recuerdos, el reconocimiento de emociones y el disfrute colectivo, fortaleciendo la conexión consigo mismos, con los demás y con las experiencias significativas de vida.

**Centro Día Casa de la Sabiduría
Sembrando Sueños. Localidad
de Los Mártires**

Organiza:
Secretaría de Integración Social

**Festival Calma en la Ciudad:
Bogotá Cultura + Consciente**
24, 25, 26 y 27 de junio

Promover el bienestar emocional y la salud física de las personas mayores mediante una experiencia integral que combina la atención plena, la movilidad corporal y la expresión artística, facilitando herramientas simbólicas para la gestión de tensiones y el fortalecimiento de la motricidad fina.

**Casa de la Sabiduría Campo Verde
Casa de la Sabiduría Carlos Gaviria**

Organiza:
Secretaría de Integración Social

Calma empresarial
24, 25 y 26 junio

Taller de actividades de relajación y masajes dirigido a ciudadanos, funcionarios, funcionarias y contratistas, orientado al bienestar físico y emocional, la reducción de tensiones y la promoción del autocuidado en el entorno laboral.

Alcaldía Local de Fontibón

Organiza:
Alcaldía Local de Fontibón



Su reproducción total o parcial debe ser autorizada por Secretaría
de Cultura, Recreación y Deporte • Subsecretaría Distrital de
Cultura Ciudadana y Gestión del Conocimiento

Bogotá, D. C. • Colombia

2026

