

22  
marzo

11  
abril



Naturpaso



  
**EL PASO**  
El latido de La Palma



## **Sergio Rodríguez**

*Alcalde de El Paso*

Quiero darles la bienvenida a todos y a todas a este Naturpaso 2023, un evento donde nos uniremos para disfrutar de un programa extenso cargado de talleres y jornadas con los que fortalecer nuestra conciencia medioambiental junto a familia y amigos en los espacios de nuestro municipio.

Vivimos momentos en los que debemos encarar con ilusión esta reconstrucción con la que queremos cuidarnos por dentro y al mismo tiempo ayudar a los diferentes sectores de desarrollo dinamizando y ayudando a nuestras empresas. Desde aquí hago una sentida invitación para que nuestros vecinos y vecinas participen de esta bonita convivencia con la que también acogeremos a muchos turistas.



## **Omar Hernández**

*Concejal de Turismo, Medioambiente y Patrimonio*

Me enorgullece poder desarrollar una nueva edición de Naturpaso, un evento que, con el paso de los años se ha instaurado de forma permanente, donde podremos disfrutar de actividades relacionadas con el turismo, el medioambiente, nuestro patrimonio y el deporte, ámbitos y bondades, de los cuales El Paso tiene mucho que ofrecer.

**Miércoles**

**22**  
marzo

**12.00** Rueda de prensa.

*Oficina de Turismo*

Recepción de medios de comunicación y público general.

**Viernes**

**24**  
marzo

**17.00** Yoga con Maeva Pérez.

*Teatro Monterrey*

Sesión de yoga para estirar, fortalecer y conectar con la sabiduría de tu cuerpo y mente.

**18.30** Taller de alimentación saludable con Fernando Dalama.

*Teatro Monterrey*

Elaboración práctica y sencilla de dos recetas válidas para desayunos, brunchs o merienda cena. Posterior degustación.

**Sábado**

**25**  
marzo

**09.30 Meditación del corazón con Fernando Dalama.**

*Plaza Francisca de Gazmira*

Un espacio para acercarte a la meditación en movimiento. Apto para todas las edades y cualquier condición física. No se necesita experiencia previa en meditación.

**10.30 Yoga facial con Maeva Pérez.**

*Plaza Francisca de Gazmira*

Reconoce tu tipo de piel según el Ayurveda. Activaremos la musculatura de tu rostro usando el movimiento y nuestras propias manos.

**11.30 Taller de cosmética natural con Carolina Carrera Pons.**

*Jardín de la Era*

Aprende a elaborar tu bálsamo labial con productos locales: aroma a plátano, miel y almendras. Plazas limitadas previa inscripción en [www.holaelpaso.es](http://www.holaelpaso.es)

**17.00 Taller de perfumes naturales con Carolina Carrera Pons.**

*Jardín de la Era*

Aprende a elaborar tus propios perfumes con extractos de esencias de plantas y flores.

**19.30** **Concierto sonoro “Sonidos y ecos de la naturaleza” a cargo de Víctor C. Esquivel y degustación de vinos ecológicos de la Isla.**

*Jardín de la Era*

La espiritualidad de la música andina revitaliza cuerpo y mente. Una píldora de bienestar para nuestros sentidos que nos conecta con el cantar de las aves, el sonido del agua o el rugido de los animales en plena libertad.

Disfruta de un concierto de sonidos impregnado de los sabores de nuestra tierra. Música también para el paladar.

**Domingo**

**26**  
marzo

**15.00** **Ruta al nuevo cono volcánico.**

*Inscripción a través de la Oficina de Turismo*

Adéntrate en la zona del nuevo cono volcánico con guías especializados y transporte incluido. Participación gratuita.

Martes

28  
marzo

**17.30 Reflexionando con Thoreau: “WALDEN” a cargo de Ana Hernández de Dolara.**

*Hacienda de El Pino*

Henry David Thoreau fue un escritor, filósofo y pensador norteamericano. Como pensador y naturalista se exilió en los bosques de Walden y sintió la auténtica utopía de vivir aislado de la sociedad siendo autosuficiente y en completa comunión con el medio ambiente. De este proceso catártico y radical surgieron los escritos del libro “Walden o la vida en los bosques”. Una fuente de conocimiento empírico de la naturaleza que nos muestra que es posible un mundo diferente incluso alejados de la sociedad.

Esta actividad nos invita a reflexionar en la Hacienda de El Pino, a recuperar los lazos con la naturaleza y a ser más felices con una vida más frugal, sencilla y minimalista.

**18.30 Círculos de Bienestar en la naturaleza con Carolina Torres.**

*Hacienda de El Pino*

Ejercicios que permiten trabajar la conciencia corporal, la respiración y la relajación. Para ello se dispondrá de técnicas como el Grounding o Earthing, que es caminar descalzo sobre la hierba, tierra o arena. Entrar en contacto con la energía de la tierra a través de nuestros pies. Ejercicios de agudización de los sentidos, ideal para conectar con el momento presente. Ejercicios de respiración para reconocer la importancia y el beneficio de respirar correctamente.

### 19.30 Taller de Chi kung con Xavier Roca.

*Hacienda de El Pino*

Una sesión de ejercicios suaves y profundos basados en la medicina tradicional china, ideal para desbloquear todo el cuerpo y armonizar el sistema nervioso. Llevar ropa cómoda y calzado plano.

**Miércoles**

**29**  
marzo

### 09.00 Salida con el alumnado al Pino de la Virgen - Proyecto ValconMac2 impulsado por el Gobierno de Canarias.

Una mirada cercana hacia el Pino canario más antiguo del Mundo. A través de charlas y talleres, los alumnos de los diferentes centros educativos de El Paso conocerán de primera mano los secretos de un territorio que le ha dado vida a este árbol milenario.

**Jueves**

**30**  
marzo

### 18.00 Terapia vibracional con Carolina Torres.

*Casa de los Alféreces*

Déjate envolver por un baño de sonidos relajantes a través del poder de los cuencos tibetanos. Entre sus múltiples beneficios se encuentran: la mejora del sueño, la reducción del dolor muscular, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la energía en cuerpo y mente. Posee además un poder beneficioso sobre el estrés al normalizar la secreción de cortisol (hormona del estrés) y por la estimulación del sistema nervioso parasimpático.

Se recomienda llevar su propia esterilla, ropa cómoda y una pequeña mantita. **Plazas limitadas previa inscripción en [www.holaelpaso.es](http://www.holaelpaso.es)**

**Viernes**

**31**  
marzo

**20.00** Encuentro Medioambiental con la Reserva Mundial de la Biosfera de La Palma.

*Auditorio de la Casa de la Cultura*

Ecología, buenas prácticas medioambientales, qué es y por qué disminuir nuestra huella de carbono. Un encuentro para reflexionar y plantearnos un cambio que es posible en nuestro entorno.

**Sábado**

**01**  
abril

**10.30** Encuentro de concienciación ambiental en familia.

*Jardín La Era*

Desarrollo del juego educativo "Idafito" para niñas y niños, madres y padres.



**Domingo**

**02**  
abril

**08.30** **Ruta El Paso, Historia y Naturaleza organizada por Benehauno.**

Un recorrido por nuestra historia. En esta ruta guiada por el centro Benehauno, el Museo de la Seda y por las estaciones de grabados de La Fajana y El Verde podrás conocer de cerca todo el laborioso y delicado trabajo que hay detrás de la extracción de la seda y sentirás la magia de un grabado rupestre que te transportará a la era de nuestros antepasados. También habrá una visita a la singular Peña del Diablo por los antiguos caminos recuperados.

**Plazas limitadas previa inscripción en [www.holaelpaso.es](http://www.holaelpaso.es)**

**Lunes**

**03**  
abril

**19.00** **Charla informativa sobre recursos silvestres comestibles de La Palma a cargo de Ramón Pedrianes.**

*Casa de la Cultura de El Paso*

Un recorrido por la flora autóctona palmera que debido a sus múltiples propiedades son ideales para el cuidado de nuestro cuerpo y el bienestar de nuestra mente. Una alimentación que puede volvernos más sostenibles y que está llena de beneficios para la salud.

**Martes**

**04**  
abril

**12.00 Rueda de prensa de Presentación Reventón El Paso  
Fred.Olsen Express 2023.**

*Oficina de Turismo El Paso*

Presentación ante medios de comunicación y público general.

**19.00 Convocatoria de criadores de seda.**

*Museo de la Seda*

Charla sobre la crianza del gusano de seda.

**Miércoles**

**05**  
abril

**21.00 Leyendas del cielo bajo la luz de la Luna a cargo de Elena  
Nordio, María J. Batista y Blanca Quevedo.**

*Casa de la Cultura*

Un espacio para adentrarnos en las constelaciones que dieron origen a los mitos y leyendas del cielo. Atrévete a descubrirlas en la bóveda celeste.

Una historia llena de intriga, de leyendas y de mucha frescura y diversión que te cautivará en forma de arte narrativo, visual y musical. Para concluir, podrás observar la Luna a través del telescopio.

**Jueves**

**06**  
abril

**11.00** **Apertura de la Feria del Corredor** (Abierta hasta las 21:00 h.).  
*Recinto Ferial*

**19.00** **Concierto The Buzz Ones.**  
*Jardín de La Era*

**21.30** **Salida Subida a las Estrellas.**  
*Hoyo Pino de la Virgen*  
Salida de la carrera de las estrellas, la prueba fue la pionera en lograr el sello deportivo de la Fundación Starlight.

**Viernes**

**07**  
abril

**10.00** **Reventón Kids.**  
*Hacienda de El Pino*  
Modalidad no competitiva para niños/as y adolescentes con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años. Campeonato de Canarias de Trail Running de categorías interiores.

**11.00** **Feria del Corredor** (Abierta hasta las 21:00 h.).  
*Recinto Ferial*

**19.30 Ruta Deporte y Estrellas.**

*Salida Oficina de Turismo de El Paso*

Una actividad guiada que conecta a los participantes con la fauna, etnografía y astronomía palmera.

Plazas limitadas previa inscripción en [www.holaelpaso.es](http://www.holaelpaso.es)

**Sábado**

**08**  
abril

**08.00 Salida Campeonato de España Ultra Trail Running y Reventón El Paso Fred.Olsen Express 2023 Maratón y Ultra Maratón.**

*Avda. Islas Canarias*

**08.15 Salida Reventón El Paso Fred.Olsen Express 2023 Classic.**

*Avda. Islas Canarias*

**08.30 Salida Reventón El Paso Fred.Olsen Express 2023 Sprint.**

*Avda. Islas Canarias*

**08.45 Salida Reventón El Paso Fred.Olsen Express 2023 Starter.**

*Avda. Islas Canarias*

**09.00 Feria del Corredor (Abierta hasta las 15:00 h.).**

*Recinto Ferial*

**09.40 Llegada estimada Campeón Masculino de Sprint.**

*Avda. Islas Canarias*

- 09.56 Llegada estimada Campeona Femenina de Sprint.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 10.42 Llegada estimada Campeón Masculino de Classic.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 11.01 Llegada estimada Campeona Femenina de Classic.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 11.40 Llegada estimada Campeón Masculino de Maratón.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 12.20 Llegada estimada Campeona Femenina de Maratón.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 13.00 Concierto: Karma.**  
*Plaza Francisca de Gazmira*
- 14.15 Llegada Estimada Campeón Masculino de Ultra Maratón - Cto. España de Ultra Maratón.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 15.20 Llegada estimada Campeona Femenina de Ultra Maratón - Cto. España de Ultra Maratón.**  
*Avda. Islas Canarias*
- 20.30 Entrega de premios Reventón Fred.Olsen Express.**  
*Plaza Francisca Gazmira*
- 22.00 Fin de Fiesta Reventón.**  
*Plaza Francisca Gazmira*

**El Vega Life**  
**Fijo Discontinuo**  
**Tihuya Cats**

**Domingo**

**09**  
abril

**09.00 - Jornadas medioambientales por los recorridos de Reventón trail.**

Distribución de voluntariado para la recogida de residuos en los senderos utilizados por Reventón.

**10.00 - Puertas abiertas del Museo de Seda y entrega de gusanos de seda previa inscripción.**

**14.00**

*Calle Manuel Taño*

Disfruta de una visita a nuestro Museo de La Seda con entrada gratuita y de forma puntual del espacio de exposición y si formas parte de los criadores inscritos recoge la semilla de seda.

**Lunes**

**10**  
abril

**10.00 - Puertas abiertas del Museo de Seda y entrega de gusanos de seda previa inscripción.**

**14.00**

*Calle Manuel Taño*

Martes

11  
abril

**19.00** **Presentación vestidos Andrés Acosta O R I O N.**

El diseñador palmero **Andrés Acosta** presenta ORION, una cápsula integrada por tres piezas bautizadas como *Alnitak*, *Alnilam* y *Mintaka*, tomando su nombre de las tres principales estrellas que componen el cinturón de Orión. Conocido en la mitología como un portal de entrada al Reino de los Cielos, el creador rinde tributo a sus orígenes y al cielo de la isla, lanzando un mensaje de optimismo y esperanza que nos conecta a través de su inspiración con el infinito Universo. Confeccionados de manera artesanal y bajo criterios de sostenibilidad utilizando seda de El Paso producida en el taller de Las Hilanderas, los tres vestidos se incorporarán a la colección permanente del Museo de la Seda de El Paso.

