

CUL  
TURA  
CIUDA  
DANA

AQUÍ  
SÍ PASA  
BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

Festival

PROGRAMACIÓN

# calma

en la ciudad

Cuerpo, mente y emociones conscientes.

14 AL 23 DE JUNIO, 2025



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

## Cuerpo, Mente y Emociones Conscientes

La tercera versión del Festival Calma en la Ciudad: cuerpo, mente y emociones conscientes es producto del trabajo articulado de 36 entidades públicas y privadas que se unen para fomentar prácticas culturales, deportivas, recreativas, patrimoniales y artísticas que promuevan el reconocimiento del cuerpo, 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 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 través del cuerpo, de forma precisa, a la observación de los estados de nuestra mente y emociones; ayudándonos a despertar de una forma más sensible la confianza en nosotros mismos, en las otras personas y en el entorno ambiental. Para el Festival, el yoga es una fuente de inspiración para conectar expresiones culturales, artísticas, patrimoniales, deportivas y recreativas desde la consciencia del cuerpo, el movimiento y la respiración con el fin de despertar mayor interés por el bienestar.

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, a través del yoga, meditaciones, caminatas ecourbanas, técnicas de Feldenkrais, Sufíes Girovagos, conversatorios, meditación con imágenes, detox digital, danza, prácticas de movimientos somáticos, programas digitales de lecturas que calman, actividad física, talleres creativos, capoeira y música. Además este año cuenta con el apoyo de Hecho en Bogotá, está dedicado a fortalecer emprendimientos de bienestar.

El bienestar de cada ciudadano y ciudadana, es el bienestar de Bogotá. Por eso la Subsecretaria de Cultura Ciudadana y Gestión del Conocimiento, de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte apuesta a través de la Estrategia Bogotá Cultura más Consciente, por estos espacios de articulación que cultivan experiencias de encuentro, intercambio y conexión entre quienes habitan una ciudad diversa y dinámica.

El Festival Calma en la Ciudad, que se realizará del 14 al 23 de junio, será el escenario idóneo para hacer una pausa, respirar, regalarse unos minutos de introspección y adquirir herramientas que permitan habitar la ciudad de una forma distinta y convivir mejor con quienes viven en ella.

El Festival 2025 tiene una programación extensa abierta al público y otra cerrada para las poblaciones más vulnerables. Es así como usted va a encontrar las dos aquí porque es importante celebrar la intención de vivir en Calma en Bogotá.

La Tercera Versión de Festival Calma en la Ciudad: Cuerpo, Mente y Emociones Conscientes es organizado por:

### Sector Público

Alcaldía Mayor de Bogotá  
 Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte  
 Subsecretaría de Cultura Ciudadana y Gestión del Conocimiento.  
 Instituto Distrital de las Artes – IDARTES  
 Media Torta  
 Casona de la Danza  
 Gerencia de Danza  
 Teatro del Parque  
 Planetario Distrital  
 Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR  
 Parque de los Novios  
 Canal Capital  
 Fundación Gilberto Alzate Avendaño – FUGA  
 Orquesta Filarmónica de Bogotá – OFB  
 Secretaría de Integración Social  
 Secretaría de Desarrollo Económico (Programa Hecho en Bogotá)  
 Secretaría Distrital de Salud  
 Secretaría Distrital de Ambiente

### Sector Privado

Embajada de India en Colombia  
 Centro Empresarial Connecta 26  
 El Arte de Vivir  
 AsoSandiego  
 Yogin al Parque  
 Yoga para Todos



# ¿Qué espacios tendrá?

## Conciertos

Acompáñanos a los conciertos de música terapéutica, mantras y cantos a la naturaleza.

## Caminatas Ecológicas

Prepárate para participar en 19 recorridos para descubrir la naturaleza en la ciudad.

## Técnicas cuerpo, mente y emoción

Prográmate para participar en clases de yoga, meditaciones, técnicas de Feldenkrais, Sufíes Girovagos, prácticas de movimientos somáticos y capoeira.

## Detox Digital

Prepárate para vivir la experiencia más difícil de estos tiempos: limitar el uso de dispositivos móviles.

## Danza

También disfruta de nuestras prácticas y muestras dancísticas.

## Programas digitales de Lectura Calma

En las redes también estará el Festival Calma con lecturas.

## Arte

Únete a la programación artística

## Actividad Física

Anímate a participar en clases de actividad física

## Conversatorios

También disfruta de nuestros conversatorios donde intentamos abordar desde distintas disciplinas la relación cuerpo – mente

## Evento Especial

Día Internacional del Yoga.

Plaza Cultural La Santamaría

## Cierre Festival Calma en la Ciudad: Tu retiro en Bogotá

Participa en la Feria de Emprendimiento Hecho en Bogotá y prácticas de cuerpo conscientes y conciertos.

Lugar: Parque de los Novios  
Fecha: 22 y 23 de junio, desde las 8:00 a.m. a 5:30 p.m.

 **Sábado**

**14**  
de junio



y meditación que lleva a su audiencia en un viaje de expansión de conciencia y autodescubrimiento. Durante sus sesiones, presenta un Dj set híbrido en el que mezcla sus temas originales que hablan del despertar del alma, mezcladas con frecuencias sutiles del downtempo latinoamericano, y el sabor de los beats latinotrónicos made in Colombia para prender la pista de baile. La May cambia la manera en Colombia de vivir la fiesta al transformarla en un espacio de bienestar donde es posible experimentar conexión profunda con uno mismo, sin la necesidad de drogas, alcohol o distracciones tecnológicas. Su labor como facilitadora y DJ le han permitido ofrecer más de 200 presentaciones en ciudades alrededor de Colombia y el mundo, siendo parte del cartel de grandes festivales como Burning Man, Colombia Al Parque, Bali Spirit Fest, Boom Festival y más recientemente de la Aldea Páramo Impacta del Festival Cordillera y Estéreo Picnic.

2:00 p.m.  
Apertura

**Conciertos**

**Tortazo Calma**

La Media Torta  
Calle 18 #1-05E

Abierto al público hasta completar aforo

3:00 p.m. a  
4:00 p.m.

**Concierto de mantras a cargo de Apsara Yoga**



Apsara Kirtan universal, nace desde la sensibilidad a lo sagrado que hay en la música y la conexión natural que el ser humano tiene con ella. Aspiramos a romper barreras con un repertorio de distintas tradiciones para que converjamos en el amor a través del canto y la vibración, generando así un encuentro con el otro, el respeto y entendiendo que yo soy ese otro que veo distante, y todos somos uno en la gran sinfonía universal. Apsara kirtan universal hace parte del proyecto Apsara y de la escuela Apsara escuela de saberes alternativos con sede en Bogotá.

4:15 p.m.  
a 4:45 p.m.

**Meditación**

A cargo del Instituto HeartFulness

Meditación HeartFulness trata de una técnica meditativa que cultiva y nutre la luz divina del corazón y consigue así limpiar las emociones y experiencias negativas que causan aflicción y así tomar conciencia de su ser interior más elevado. Heartfulness es sintonizar el corazón y aumentar nuestro autoconocimiento a través de la relajación y la meditación, estos son los propósitos fundamentales del heartfulness. El corazón aparece como el centro de todas las cosas y sentimientos.

5:00 p.m.  
a 6:30 p.m.

**La May**

La May es mucho más que Dj, cantautora y pionera del movimiento Ecstatic Dance en Colombia. Es una guía hacia la liberación a través del baile y la música, una facilitadora de movimiento como acto de liberación somática

 **Domingo**

**15**  
de junio

**Técnicas cuerpo – mente y emoción**

9:00 a.m.

**Yogin al Parque: Serie para sacar el enojo interno**

Parque Mirador de los Nevados  
Cra. 86 #147b-39, Bogotá  
Cupos limitados

[Para mayor información escribe al WhatsApp 3202484830](#)

9:00 a.m.

**Yogin al Parque: Meditemos en nuestra respiración**

Parque Fontanar del Río – Cupos limitados  
Cl. 144c #141C, Suba, Bogotá

[Para mayor información escribe al WhatsApp 3202484830](#)

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Yoga para todos**

Parque Biblioteca Virgilio Barco  
Cupos limitados

[Para mayor información escribe al WhatsApp 3202484830](#)



 **Domingo**

**15**  
de junio

*Para mayor información escribe al WhatsApp 3202484830*

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Yoga Unión y Equilibrio (YUE)**

Parque Lago Timiza - Cupos limitados

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Kriya para Prana y Apana**

Parque Bosque de San Carlos - Cupos limitados

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: La ciencia del Chandra Namaskar**

Parque Tunal - Cupos limitados

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Energiza, Equilibra y Purifica**

Humedal Santa María del Lago - Cupos limitados

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Ayurveda y salud mental**

Parque el Country - Cupos limitados

 **Lunes**

**16**  
de junio

**Conversatorios**

8:00 a.m.

**Importancia de la salud mental desde las comunidades Negras y Afrocolombianas**

Auditorio de Secretaría Distrital de Salud  
Cra. 32 # 12 - 81  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Salud.

8:00 a.m.  
a 9:00 a.m.

**Técnicas cuerpo - mente y emoción**

**Inauguración Festival Calma en la Localidad de Bosa con sesión de yoga y meditación**

Plaza Fundacional  
Cra. 80 I # 61 - 05 Sur UPZ 85- Bosa Nova - Villa del Río - Entrada libre - Evento organizado por la Alcaldía Local de Bosa.

10:00 a.m.  
a 11:30 a.m.

**Inauguración Festival Calma en la Localidad de con yoga, danza-terapia y actividad física**

Plazoleta externa ALK  
Transversal 78k # 41a - 04 Sur  
Entrada libre - Evento organizado por la Alcaldía Local de Kennedy.

2:00 p.m.  
a 4:00 p.m.

**Taller Conectando con el Cuerpo Presente**

A través de una práctica que integra la fluidez del yoga con la expresividad de la danza, exploramos ejercicios de movilidad, conciencia corporal y alineación, combinados con secuencias de movimiento que despiertan la sensibilidad, la libertad y la conexión con el aquí y el ahora.

Castillo de las Artes  
Calle 23 No. 14 - 19 en el barrio Santa Fe  
[Inscripción previa aquí](#)

**Actividad Física**

**Actividad física para personas mayores.**

Centro comercial Mall Plaza piso 3  
Calle 19 # 28 - 80  
Entrada libre - Para mayor Información comunicarse con la Alcaldía Local Los Mártires

**Programas Digitales de Lectura Calma**

**Lanzamiento vídeo 1 de la serie "Lecturas que calman"**

En colaboración con la coordinación de la Biblioteca Pública Las Ferias y los mediadores de las PPP adscritas.

Programas virtuales en las redes sociales oficiales de la Alcaldía Local de Engativá.

 **Lunes**

**16**  
de junio

9:00 a.m.

**Caminata ecológica**

**Inauguración Festival Calma en la Localidad de San Cristóbal**

Caminata en el sector de patrimonio ambiental, recorrido guiado por un área de interés ecológico y cultural, exploración de la biodiversidad y paisajes representativos y clase de yoga con ejercicios de respiración, estiramiento y relajación.

Reserva Forestal El Delirio – Carrera 22 Este #6, Bogotá – Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de San Cristóbal.

11:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

**Taller de prácticas de movimiento somáticas**

Casa Zipa – Calle 9 # 3 – 57  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de La Candelaria.

3:00 p.m.  
a 5:00 p.m.

**Taller Postura en libertad: Pausando desde el Método Feldenkrais**

Sobre el taller: pausar, ¿qué es para ti?  
Estar sentado o de pie, ¿podría ser pausar?  
¿Qué tan libre te sientes allí?

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de las Artes.

 **Martes**

**17**  
de junio

8:00 a.m.  
a 9:00 a.m.

**Actividad física**

**Triatlón Actividad física**

Iglesia Casablanca – Calle 47b sur # 789 c- 27  
Entrada libre – Evento organizado por la Alcaldía Local de Kennedy.

3:30 p.m.  
a 6:00 p.m.

**Música, cuerpo y mente**

Salón comunal Capitolio  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Sumapaz.

9:00 a.m.  
a 11:00 a.m.

**Técnicas cuerpo – mente y emoción**

**Taller Casa Torácica en conexión: movimiento restaurativo inspirado en Feldenkrais**

Inspirado en las prácticas somáticas Feldenkrais, Body Mind Movement y la improvisación en danza, exploraremos La Casa Torácica, como un hogar y un puente de conexión.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de las Artes – IDARTES.

4:00 p.m.  
a 6:00 p.m.

**Taller de Giros Nivel Inicial**

Este espacio será un acercamiento al trabajo con el cuerpo, desde la técnica Suffi Girovagos Dervishes y el manejo de la verticalidad, el equilibrio, desatando estados del cuerpo e involucrándose en la improvisación y en el manejo energético de la velocidad y la espiral.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de las Artes.

9:00 a.m.  
a 11:00 a.m.

**Ruta de la Calma Chapinero. Movimiento y Meditación**

Parque San Luis – Transversal 8 Este # 97  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Chapinero.

5:00 p.m.

**Taller Ejercicios de hipopresivos Híbrida**

Centro Empresarial Connecta 26  
Ac. 26 # 92-32  
Entrada Libre hasta completar aforo

4:00 p.m.

**Entre la fuerza y la pausa**

Taller de gestión emocional

CDJ “Huitaca” Fontibón – Calle 17a 118-25  
Dirigido a: jóvenes de 14 a 18 años  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría de Integración Social.

 **Martes**

**17**  
de junio

9:00 a.m.

**Caminatas ecológicas**

**Bogotá camina en calma: caminata ecológica RDH Torca**

Localidad de Usaquén – Auto. Norte, Usaquén  
Reserva Distrital Humedal Torca  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma: caminata ecológica El Virrey**

Localidad de Chapinero – Ak 7 #93 – 01, Chapinero  
Parque El Virrey – Museo Chicó  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma: caminata ecológica Parque Nacional**

Localidad de Santa Fe – Carrera 7 N 37 04  
Parque Nacional Enrique Olaya Herrera  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma: caminata ecológica cerro el Zuque**

Localidad de San Cristóbal  
Cerro del Zuque  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.



10:00 a.m.  
a 11:00 a.m.

**Danza**

**Taller Samba que Sana**

Casa de la Cultura Barrios Unidos – Cra. 29b # 66 – 51  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Barrios Unidos.

2:00 p.m.  
a 4:00 p.m.

**Danza en la pepita**

Parque la pepita – Calle 10 Cra. 25 a  
Entrada libre – Evento organizado por la Alcaldía Local de Los Mártires.

**Programas Digitales de Lectura Calma**

**Publicación vídeo 2 de la serie “Lecturas que calman”**

Lanzamiento  
10:00 a.m.  
a 2:00 p.m.

En colaboración con la coordinación de la Biblioteca Pública Las Ferias y los mediadores de las PPP adscritas.  
Programas virtuales en las redes sociales oficiales de la Alcaldía Local de Engativá

 **Miércoles**

**18**  
de junio

**Técnicas cuerpo – mente y emoción**

8:00 a.m.  
a 9:00 a.m.

**Sesión de yoga**

Plaza fundacional de Bosa  
Cra. 80 I H 61 – 05 Sur UPZ 85 – Bosa Nova  
– Villa del Río  
Entrada Libre – Evento organizado por la Alcaldía Local de Bosa.

9:00 a.m.  
a 11:00 a.m.

**Taller De la Atención a la Sensación: Moviéndose con facilidad desde el Método Feldenkrais**

Qué pasaría si estuvieras más en el flujo de la acción donde el no hacer te lleve a estar más disponible, permitiendo que surja el movimiento sin esfuerzo y puedas estar presente en el presente habitando el instante.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de Las Artes.

Miércoles

18  
de junio

2:30 p.m. a  
5:30 p.m.

### Tejedores de emociones

Salón comunal Nueva Granada  
Entrada Libre – Evento organizado por la Alcaldía Local de Sumapaz.

3:00 p.m. a  
5:00 p.m.

### Taller: Collage en Movimiento: Una Meditación con Imágenes

Casa Belén – Calle 6d # 1 – 57  
Dirigido a: Niños entre 6 y 12 años  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Fundación Gilberto Alzate Avendaño.

5:00 p.m.

### Clase de Mindfulness

Centro Empresarial Connecta 26  
Ac. 26 #92-32  
Entrada Libre hasta completar aforo

#### Caminatas ecológicas

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Usme rural

Localidad de Usme – Usme pueblo  
Calle 137 Sur #3a-44  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica RDH El Tunjo

Localidad de Tunjuelito  
Reserva Distrital Humedal El Tunjo  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.



9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica RDH Tibanica

Localidad de Bosa – Dg. 73h Sur #78g-44  
Reserva Distrital Humedal Tibanica  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica RDH Techo

Localidad de Kennedy  
Reserva Distrital Humedal Techo  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

#### Programas Digitales de Lectura Calma

Lanzamiento de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

### Publicación vídeo 3 de la serie “Lecturas que calman”

En colaboración con la coordinación de la Biblioteca Pública Las Ferias y los mediadores de las PPP adscritas.  
Programas virtuales en las redes sociales oficiales de la Alcaldía Local de Engativá

#### Arte

10:00 a.m. a 4:00 p.m.

### Arte y esparcimiento en la Plazoleta Central y Taller Serenidad y Bienestar en el auditorio

Descripción de la propuesta: artes plásticas, literatura, proyección de cortometrajes y zona gamer.

Auditorio y plazoleta interna ALK  
Transversal 78k # 41A – 04 SUR  
Entrada Libre – Evento organizado por la Alcaldía Local de Kennedy.



 **Jueves**

**19**  
de junio

**Técnicas cuerpo – mente y emoción**

8:00 a.m.  
a 10:00 a.m.

**Taller de yoga y actividad física**

Parque Mirador de los Nevados  
Cra. 87 a # 145 – 50  
Actividad abierta al público – Evento organizado por la Alcaldía Local de Suba.a

9:00 a.m.  
a 11:00 a.m.

**Taller De la Atención a la Sensación: Moviéndose con facilidad desde el Método Feldenkrais.**

Qué pasaría si estuvieras más en el flujo de la acción donde el no hacer te lleve a estar más disponible, permitiendo que surja el movimiento sin esfuerzo y puedas estar presente en el presente habitando el instante.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#) – Evento organizado por el Instituto Distrital de las Artes.

10:00 a.m.  
a 12:00 m.

**Taller: Cuerpo y Tiempo: Yoga para la Vitalidad**

Casa Zipa – Calle 9 # 3 – 37  
Dirigido a: Personas mayores. (+60 años)  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Fundación Gilberto Alzate Avendaño.

10:00 a.m.  
a 12:00 m.

**Taller Yoga**

Parque Isla del Sol – Calle 68 b sur # 62 – 13  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Tunjuelito.

4:00 p.m.

**Entre la fuerza y la pausa**

Taller de gestión emocional

CDJ “Nacho Sanchez” Santa fé – Candelaria  
Cra. 3 este # 9 – 58  
Dirigido a: jóvenes de 14 a 18 años  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Integración Social.

4:00 p.m.

**Entre la fuerza y la pausa**

Taller de gestión emocional

CDJ Bosa “José Saramago” – Cra. 82 70A 48–sur  
Dirigido a: jóvenes de 14 a 18 años  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Integración Social.

4:00 p.m. a  
6:00 p.m.–

**Taller Entre respiros y máscaras**

CDJ Ciudad Bolívar Ayelen – Calle 65 a sur #17c – 30  
Dirigido a jóvenes de 14 a 18 años.  
Abierto al público  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Integración Social

**Conversatorio**

10:00 a.m.

**Consciente de mi: Sintonía entre la psicología y meditación**

Planetario de Bogotá – Calle 26b #5–93  
Entrada libre

2:30 p.m.



**Conversatorio ‘Consciencia corporal, masculinidades y autocuidado’**

Planetario de Bogotá – Calle 26b #5–93  
Horario: 2:30 a.m.  
Entrada libre

1:00 p.m.

**Detox Digital**

**Detox Digital – Estaciones**

1. Estación “Pinta y Respira” relajación pintando mándalas
2. Estación “Escribe y Suelta” escribir respondiendo a preguntas detonantes para liberar pensamientos y/o emociones
3. Estación “Escucha presente” Reconectar con el entorno auditivo, escuchar sin mirar
4. Estación “Movimiento Consciente” Reconectar con el cuerpo por medio de estiramientos y movimientos sencillos

Parque Santander – Cra. 7 # 15  
Dirigido a: Público general  
Evento organizado por la Fundación Gilberto Alzate Avendaño.

 **Jueves**

**19**  
de junio

9:00 a.m.

**Caminatas ecológicas**

**Bogotá camina en calma:  
caminata ecológica Menadro  
del Say**

Localidad de Fontibón  
Reserva Distrital Humedal Meandro del Say  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma:  
caminata ecológica RDH  
Juan Amarillo o Tibabuyes**

Localidad de Engativá – Reserva Distrital Humedal  
Juan Amarillo o Tibabuyes  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma:  
caminata ecológica La Conejera**

Localidad de Suba – Reserva Distrital Humedal  
La Conejera  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

**Bogotá camina en calma:  
caminata ecológica RDH El Salitre**

Localidad de Barrios Unidos – Reserva Distrital  
Humedal El Salitre  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría  
Distrital de Ambiente.



10:00 a.m. a  
2:00 p.m.

**Programas Digitales de Lectura Calma**

**Publicación vídeo 4 de la serie  
“Lecturas que calman”**

En colaboración con la coordinación de la Bibliote-  
ca Pública Las Ferias y los mediadores de las PPP  
adscritas.  
Programas virtuales en las redes sociales oficiales de la  
Alcaldía Local de Engativá

8:00 a.m. a  
9:00 a.m.

**Actividad física**

**Triatlón Actividad física**

Plazoleta externa Alcaldía local  
Transversal 78k # 41A – 04 SUR  
Entrada libre  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Kennedy.

2:00 p.m. a  
4:00 p.m.

**Arte**

**Taller de fotografía Calma**

Parque San Roque – Calle 7 Cra. 20  
Entrada libre – Evento organizado por la Alcaldía Local  
de Los Mártires.

10:00 a.m. a  
12:00 p.m.

**Danza**

**Danza la Calma**

Salón Comunal San Juan de Sumapaz  
Actividad abierta al público – Evento organizado  
por la Alcaldía Local de Sumapaz.

 **Viernes**

**20**  
de junio

9:00 a.m. a  
11:00 a.m.

**Técnicas cuerpo – mente y emoción**

**Taller Casa Torácica en conexión:  
movimiento restaurativo inspirado  
en Feldenkrais**

Sobre el Taller: Inspirado en las prácticas somáticas  
Feldenkrais, Body Mind Movement y la improvisación  
en danza, exploraremos La Casa Torácica, como un  
hogar y un puente de conexión.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa aquí](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de las Artes.

 **Viernes**

**20**  
de junio

3:00 p.m.  
a 5:00 p.m.

### Taller Postura en libertad: Pausando desde el Método Feldenkrais

Sobre el taller: pausar, ¿qué es para ti?  
Estar sentado o de pie, ¿podría ser pausar?  
¿Qué tan libre te sientes allí?  
Casona de la Danza - Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa](#)  
Evento organizado por el Instituto Distrital de  
las Artes.

10:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

### Expresar para soltar

Salón comunal Peñalisa  
Entrada libre - Evento organizado por la Alcaldía  
Local de Sumapaz.

11:00 a.m.

### Yoga con amor para el adulto mayor - TERRA OMM

Parque de Bolsillo, Villas de Andalucía  
Calle 189 Cra. 11  
Actividad abierta al público  
Evento organizado por la Alcaldía Local  
de Usaquén.

4:00 p.m.

### Entre la fuerza y la pausa

Taller de gestión emocional  
CDJ Engativá "Aldea de pensadores"  
Calle 70 # 88 a - 07  
Dirigido a: jóvenes de 14 a 18 años  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Integración Social.

2:00 p.m.  
a 5:00 p.m.

### Danza

### Taller de Danza

Parque Las Tres Canchas  
Dg. 52 sur 58a - 48  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local  
de Tunjuelito.



9:00 a.m.

### Caminatas ecológicas

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Parque Teusaquillo

Localidad de Teusaquillo - Parque Teusaquillo  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica El Renacimiento

Localidad Los Mártires - Parque el Renacimiento  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Río Fucha

Localidad Antonio Nariño - Alameda del Río Fucha,  
Ciudad Jardín  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Parque Ciudad Montes

Localidad Puente Aranda - Parque Ciudad Montes  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital  
de Ambiente.

10:00 a.m.  
a 2:00 p.m.

### Publicación vídeo 5 de la serie

### Programas Digitales de Lectura Calma

### "Lecturas que calman"

En colaboración con la coordinación de la  
Biblioteca Pública Las Ferias y los mediadores  
de las PPP adscritas.

Programas virtuales en las redes sociales oficiales de la  
Alcaldía Local de Engativá

 **Viernes**

**20**  
de junio

**Conciertos**

4:00 p.m. a  
7:00 p.m.

**Exhibición capoeira y concierto  
cierre Festival Calma Localidad  
de Kennedy**

Plazoleta externa ALK  
Transversal 78k # 41A - 04 SUR  
Abierto a público - Evento organizado por  
la Alcaldía Local de Kennedy.

**Actividad Física**

4:00 p.m. a  
6:00 p.m.

**Actividad Física Adulto Mayor**

Centro Comercial Mall Plaza - Cra 30 # 19  
Actividad abierta al público  
Evento organizado por la Alcaldía Local  
de Los Mártires.

 **Sábado**

**21**  
de junio

**Día Internacional del Yoga**

**Día Internacional del Yoga**

Apertura  
de puertas  
8:00 a.m.

Plaza Cultural La Santamaría  
Cra. 6 #26-50, Santa Fé  
Práctica de yoga  
Invitado Especial: Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

**Técnicas cuerpo - mente y emoción**

**Ruta de la calma Chapinero -  
Movimiento y meditación**

10:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

Parques Lourdes - Cra. 13 # Cll 63  
Entrada libre hasta completar aforo

**Taller Yoga**

10:00 a.m.

Parque Metropolitano Tunal - Cra. 19 # 52B-15  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local  
de Tunjuelito.

9:00 a.m.

**Taller de yoga y actividad física**

Plaza Fundacional de Suba  
Carrera 90 y 91 con calle 146C y 147  
Actividad abierta al público - Evento organizado  
por la Alcaldía Local de Suba.

10:00 a.m.

**Entre la fuerza y la pausa**

Taller de gestión emocional  
CDJ Kennedy IWOKA - 78N Bis #39 - 27 Sur  
Dirigido a: jóvenes de 14 a 18 años  
Entrada Libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría de Integración  
Social.

8:00 a.m.

**Sesión especial de yoga para mujeres**

Bosque Urbano Bosa. UPZ 86  
Entrada libre - Evento organizado por la Alcaldía  
Local de Bosa.

10:00 a.m.  
a 12:00 m.

**Taller: Cuerpos en Resonancia: Yoga y  
Creación en el Museo**

Fundación Gilberto Alzate Avendaño (FUGA)  
Cra. 3 # 10 - 27. Dirigido a: Público general (+18 años)  
Entrada libre hasta completar aforo hasta completar  
aforo - Evento organizado por la Fundación Gilberto  
Alzate Avendaño.

10:00 a.m.

**La Paz empieza aquí. Yoga para todos  
- TERRA OMM**

Plaza Fundacional Usaquén - Cra. 6 Calle 119  
Actividad abierta al público - Evento organizado  
por la Alcaldía Local de Usaquén.

2:00 p.m.  
a 3:00 p.m.

**Calma en el Parque**

Yoga para niños  
Teatro del Parque - Cra. 8 No. 15 - 46  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por el Instituto Distrital  
de las Artes.



 **Sábado**

**21**  
de junio

4:00 p.m. a  
6:00 p.m.

### Taller de Giros Nivel Inicial

Este espacio será un acercamiento al trabajo con el cuerpo, desde la técnica Suffi Girovagos Derivados y el manejo de la verticalidad, el equilibrio, desatando estados del cuerpo e involucrándose en la improvisación y en el manejo energético de la velocidad y la espiral.

Casona de la Danza – Cra. 1 # 17-01  
[Inscripción previa](#) – Evento Organizado por el Instituto Distrital de las Artes.

### Caminatas ecológicas

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Alameda Vicacha

Localidad La Candelaria – Alameda Vicacha  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Bosque San Carlos

Localidad Rafael Uribe Uribe  
Parque Bosque San Carlos. Entrada libre hasta completar aforo. [Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

### Bogotá camina en calma: caminata ecológica Cerro Seco

Localidad Ciudad Bolívar  
Reserva Ecológica de Montaña Cerro Seco  
Entrada libre hasta completar aforo  
[Link de Inscripción](#)  
Evento organizado por la Secretaría Distrital de Ambiente.

9:00 a.m.

### Caminata ecológica por la Ronda del Río Bogotá

Puente de Guadua  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Engativá.

3:00 p.m.  
a 4:00 p.m.

### Conciertos

### Calma en el Parque

Concierto Tatiana Samper  
Teatro del Parque – Cra. 8 No. 15 – 46  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte y el Instituto Distrital de las Artes.



Tatiana Samper hace música para despertar la conciencia y la Paz, el cuidado de la Madre Tierra y el empoderamiento de la energía femenina. Su música mezcla cumbia, reggae, rock, baladas, entre otros ritmos y sonoridades del mundo. Por su contenido y su esencia hace parte del nuevo género mundial conocido como “Música Medicina”. Sus líricas inspiran la paz, el despertar de la memoria ancestral, el amor y el cuidado de la vida. Tatiana ha sido invitada a varios festivales internacionales de música consciente: Raíces de la Tierra, Festival Luz y Armonía, Quinto Encuentro Voz de Vida por los Derechos de la madre tierra y de las Mujeres en la ciudad de Pasto en el y Hora del Planeta WWF.

### Arte

11:00 a.m.

### Caminata y taller artístico en el Eco barrio La Esmeralda

Eco Barrio La Esmeralda – Calle 45 # 54-91  
Entrada libre hasta completar aforo  
Evento organizado por la Alcaldía Local de Teusaquillo.

 **Domingo**

**22**  
de junio

### Técnicas cuerpo – mente y emoción

[Para mayor información escribe al WhatsApp 3103455946](#)

10:00 a.m.

### Yogin al Parque: Yoga para la paz

Parque Biblioteca Virgilio Barco

10:00 a.m.

### Yogin al Parque: La ciencia del Sury

Lugar: Lago Timiza

10:00 a.m.

### Yogin al Parque: Vitalidad: paz y alegría de la calma

Parque Bosque de San Carlos

 **Domingo**

**22**  
de junio

*Para mayor información escribe al WhatsApp  
3103455946*

10:00 a.m.

**Yogin al Parque:  
El Arte de Calmarte**

Parque Tunal

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Yoga terapéutico  
para la espalda**

Humedal Santa María del Lago

9:00 a.m.

**Yogin al Parque: La valentía de  
estar en calma**

Parque Mirador de los Nevados

9:00 a.m.

**Yogin al Parque: Yoga de la  
Abundancia**

Parque Fontanar del Río

10:00 a.m.

**Yogin al Parque: Sagrado Fluir**

Parque el Country

10:00 a.m.

**Clase de Yoga en Centro  
Internacional**

Parque Bicentenario. – Plazoleta principal  
Calle 26 # 7-00  
Dirigido a: Público general  
Ofrece AsoSandiego

12:00 m a  
1:00 p.m.

**Rueda de Capoeira**

Portal Transmilenio – Avenida Suba con Avenida  
Ciudad de Cali.  
Entrada libre – Evento organizado por la Alcaldía  
Local de Suba

8:00 a.m.

Taller de Danza Urbana con Cuerpo Consciente

9:00 a.m.

Taller de Danza Árabe con Cuerpo Consciente

10:30 a.m.

Yoga para Todes

12:00 m.

Fendelkrais

12:00 m.

Meditación

2:00 p.m.

Taller de Danza Afro y yoga

2:00 p.m.

Democratizar el cuerpo: fluir en movimiento.

3:00 p.m.

Meditación Guiada

4:00 p.m.

Concierto La Payara

Todo el día

**Hecho en Bogotá:** Feria de emprendimientos  
de Bienestar y alimentación saludable.

**+Bienestar:** Programas de Bienestar a cargo de la  
Secretaría de Salud.

**Jornadas de Bienestar** de la Secretaria de la Mujer

**Grupo: La Payara**

La Payara nace de un recorrido realizado durante  
varios años investigando los ritmos tradicionales y lu-  
gares ancestrales de varias regiones de Colombia. Una  
comprensión de la cultura, el significado detrás de la  
esencia de la música. Un ritual espiritual, una conexión  
con el sonido y las personas para generar conciencia  
sobre las relaciones humanas, el respeto por la natu-  
raleza y la riqueza de la música tradicional colombiana.  
Ha participado en reconocidos festivales alrededor del  
mundo como: Glastonbury, Roskilde, Fusion, Fête de la  
Musique, Scorpios Mykonos, Storytellers y Woomoon  
Ibiza, Nomade Tulum, Estéreo Picnic entre otros. Abrió  
la gira de Bomba Estéreo en los conciertos del circuito  
Club Colombia Oktoberfest, representó a Colombia en  
la inauguración del Museo de Arte Humboldt en Berlín  
y participó del Boiler Room del Festival Tatacoa.



23  
de junio

Lunes

7:00 a.m

## Parque de los Novios

*El Arte de Soltar: Apertura de Caderas y Liberación de la zona lumbar – Yoga para Todos*

8:00 a.m

*Firmeza y estabilidad posturas fundamentales en Yoga – Yoga para todos*

9:00 a.m

*Acro Yoga*

10:30 a.m.

*Práctica de Kundalini Yoga. A cargo de Laura Alvarez. Happy Yoga. (Tarima Central)*

2:00 p.m.

*Clase de Tango (carpas alternativa)*

2:00 p.m.

*Te propongo la charla Ayurveda: Alimentación consciente y bienestar*

3:00 p.m.

*Meditación Guiada*

4:00 p.m.

*Concierto Aristi*

Todo el día

**Hecho en Bogotá:** Feria de emprendimientos de Bienestar y alimentación saludable.

**+Bienestar:** Programas de Bienestar a cargo de la Secretaría de Salud.

**Jornadas de Bienestar** de la Secretaria de la Mujer

### Grupo: Aristi + Semillero de mantras

Aristi ha transitado por el mundo de la música clásica, la música alternativa, y en los últimos años la música espiritual y medicinal.

Ha realizado giras por México, Centroamérica, Argentina y Colombia, ha participado como músico en festivales como Estereo Picnic, Rock Al Parque y la Feria de Cali; y ha viajado a India para aprender sobre mantras, meditación y cantos sagrados.

Con su proyecto "Semillero de mantras" viene juntando un grupo de personas para hacer Kirtan (canto devocional de mantras) todos los meses en Bogotá y otras ciudades de Colombia. El proyecto busca activar la música en función del bienestar y de generar espacios de encuentro y comunidad.

Más de 1.500 actividades para población beneficiaria de diferentes programas y políticas sociales

## Festival Calma en la Ciudad: Cuerpo, mente y emociones conscientes para ciudadanía priorizada en programas sociales de Bogotá.

Eventos cerrados al público.

15 de junio

### Caminata y Bici Recorrido: Patrimonio, Memoria y Paz

Entorno Escolar Inspirador La Flora Localidad de Usme. Caminata sensorial con niños y niñas de primera infancia con sus familias y cuidadores por el entorno escolar del Colegio Gabriel García Márquez IED y el DOMO de Villa Rosita, con el proyecto Guardianes del Territorio. Bici Recorrido en busca del Patrimonio por la reconstrucción de la memoria local y la construcción de cultura de paz, desde y para las primeras infancias.

A cargo de: Secretaria de Educación de Bogotá.

16 de junio

### Taller: Cuerpo y Creatividad: Un Viaje a través del Movimiento y el Arte

Descripción del taller: Personas mayores. (+60 años)

Lugar: Centro día Casa de la sabiduría Campo Verde  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección Infancia.

### Taller: Armonía en el Alma: Un Viaje de Bienestar y Creatividad

Descripción del taller: Personas mayores. (+60 años)

Lugar: Centro Día casa de sabiduría Luz de Esperanza  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección Infancia.

### Taller Entre respiros y máscaras

Descripción del taller: taller dirigido a jóvenes de 14 a 18 años.

Lugares: Hogares transitorios para habitantes de calle.  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para la Adultez



**16, 17, 18,  
19, 20 y 21  
de junio**

## Taller: Senderos de Color: Arte y Bienestar en la Naturaleza

Descripción del taller: Personas mayores. (+60 años)

Centro Día Centro Día Las Acacias  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para la Vejez.

**16, 17, 18,  
19 y 20  
de junio**

## Proceso en 5 tiempos

Día 1: Sembrando la calma y creatividad  
Día 2: Tejiendo Historias y símbolos Emberá en mandalas.  
Día 3: La naturaleza como inspiración y material.  
Día 4: Mandalas colectivos y espacios de calma.  
Día 5: Celebración de la calma y exposición de mandalas.  
Taller dirigido a niñas, niños y adolescentes de la comunidad Emberá.

Lugar: 2 Puntos de atención.  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Ciudad niñez

**17 de junio**

## Taller Tarot de las Emociones (reconocimiento de las emociones, revisión y seguimiento del sentir)

Descripción del taller: taller dirigido a población LGBTI+

Lugar: Casa LGBTI+  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para Asuntos LGBTI

## Filarmónica en Calma: Taller de Yoga

Descripción del taller: Taller dirigido a funcionarios y funcionarias de la Orquesta Filarmónica de Bogotá -OFB.

A cargo de la Orquesta Filarmónica de Bogotá OFB

**17 y 19  
de junio**

## Sesión de Yoga para funcionarios y prácticas de movimiento somáticas para funcionarios

Lugar: Casa Zipa  
Alcaldía Local de La Candelaria



**17, 19 y 20  
de junio**

## Taller Hatha yoga para equilibrar cuerpo y mente, a través de posturas estáticas, técnicas de respiración y concentración

Taller dirigido a las y los beneficiarios de los Centros de Desarrollo Comunitario.

Lugares: Casas de la Sabiduría, Centros Días; Parque del Renacimiento  
A cargo de Secretaría Distrital de Integración Social / Servicio Centro de Desarrollo Comunitario.

**17, 18, 19,  
20, 21 y 22  
de junio**

## Taller Respirando-soltando para lograr estados de tranquilidad y de calma, a través de ejercicios de respiración y el yoga, logrando conexión con la tierra

Descripción del taller: taller dirigido a niñas, niños, adolescentes víctimas y afectados por el conflicto armado y sus cuidadoras y cuidadores.

Lugar: 6 Centros de Encuentro  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección Infancia/Servicio Atrapasueños

**17, 20 y 21  
de junio**

## Experiencia Pedagógica SentiPensantes: El Arte de Cuidar-te para ReverdeSer

Descripción del taller: taller dirigido a niñas y niños entre un (1) año a once (11) años, once (11) meses, veintinueve (29) días, con cuidadoras o cuidadores que asisten a las ofertas de servicios que ofrece las Manzanas de Cuidado.

Lugar: Manzanas del Cuidado.  
Secretaría Distrital de Integración Social /  
A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección Infancia / Servicio El Arte de Cuidar-te.

**16, 17, 18,  
19 y 20  
de junio**

## Actividad Calma dirigida a ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle y en riesgo de estarlo

Descripción del taller: taller dirigido a habitantes de calle

Lugares: Hogares transitorios para habitantes de calle.  
A cargo de Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para la Adultez

**17, 18, 19  
y 20 de  
junio**

## Taller sentir para cuidarnos

Descripción del taller: taller dirigido a niñas y niños de primera infancia atendidos en los 289 Jardines infantiles de la SDIS

*Lugares: 289 Jardines Infantiles de las localidades del Distrito*

*A cargo de Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección Infancia.*

- . Taller: Biodanza
- . Taller: Yoga conexión entre la mente y el cuerpo
- . Taller: Biopintura, dibuja y explora tu ser.
- . Taller: Danzando la vida
- . Encuentro con la naturaleza
- . Circuito recreativo: Risas y vitalidad, el camino de los sabios.
- . Musicoterapia
- . Taller de Escritura Creativa
- . Festival Recreativo y de Bienestar
- . Taller notas mayores.
- . Taller El aquí, florece
- . Festival Calma en la ciudad: mente, cuerpo y emociones conscientes
- . Jornada de autocuidado: reconociendo mi paz interior
- . Taller Sentipensando en movimiento

## Caminata ecológica

Descripción del taller: Personas mayores (+60 años)

*Lugares: Casas de la Sabiduría, Centros Días; Parque del Renacimiento*

*A cargo de Secretaría Distrital de Integración Social / Servicio Centro de Desarrollo Comunitario.*

## Jornada de bienestar para cuidadores y cuidadoras. Espacio de conexión y de respiro

Descripción del taller: taller dirigido a jóvenes cuidadores y cuidadoras

*Lugar: I.E Almirante Padilla*

*A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para la juventud*

## Recorrido Interpretativo por el Humedal Tibabuyes

*Lugar: Entorno Escolar Inspirador Luis Carlos Galán. Localidad de Engativá.*

**19 de  
junio**

Recorrido con estudiantes de matemática del Colegio Instituto Técnico Laureano Gómez IED, para que a través del reconocimiento de la geometría del humedal se logre ampliar la visión relacional de los y las estudiantes y la comunidad educativa en general con el ecosistema del humedal, promoviendo el cuidado y la preservación.  
A cargo de: Secretaria de Educación de Bogotá.

## Actividad de respiro para personas con discapacidad

*Lugar: Casa de la Cultura de Barrios Unidos.*

*A cargo de: Alcaldía Local de Barrios Unidos*

## Participación Esteticistas Subgil, actividades relajación en manos como impacto a la autoestima y confianza de las personas

Descripción del taller: Taller dirigido a los Centros de Desarrollo Comunitario.

*Lugares: Casas de la Sabiduría, Centros Días; Parque del Renacimiento*

*A cargo de Secretaría Distrital de Integración Social / Subdirección para la Vejez.*

## Creación Colectiva de “Mandala Cute: Cuerpo, Tierra, Espíritu”

Descripción del taller: taller dirigido a niñas, niños, adolescentes

*Lugar: Unidades operativas Centros Amar*

*A cargo de: Secretaría Distrital de Integración Social / Enfoque Diferencial, Centro Abrazar y Centros Amar*

## Actividades: Yoga, aromaterapia y danza

*Lugar: Casa de la Juventud Antonio Nariño*

*A cargo de: Alcaldía Local de Antonio Nariño*

## Deportes de combate, manejo de emociones

*Lugar: Sede B – Colegio San Francisco*

*A cargo de: Alcaldía Local de Barrios Unidos*

**18 de  
junio**

**19 de  
junio**

**19 de junio**

### **Reactiva tu ciclo**

*Lugar: Salón comunal Santa Isabel  
A cargo de Alcaldía Local Los Mártires*

### **La Vida Campesina desde la Niñez**

*Lugar: Entorno Escolar Inspirador La Flora. Localidad de Usme.*

Salida pedagógica con primera infancia del Colegio Gabriel García Márquez IED a la Escuela de Cultura Campesina en la vereda Los Soches.

*A cargo de: Secretaría de Educación de Bogotá.*

**20 de junio**

### **Rumba Terapia**

*Lugar: FDLT  
A cargo de Alcaldía Local de Teusaquillo*

**17 al 22  
de junio**

### **Filarmónica en Calma. Recorridos musicales en los Centros Filarmónicos hospitalarios**

*Lugar: Centros Filarmónicos hospitalarios  
A cargo de OFB*

### **Filarmónica en Calma: Trabajo de ritmo y respiración con las familias asistentes a las muestras artísticas de los Centros Filarmónicos Locales de Mártires y Antonio Nariño**

*Lugar: Centros Filarmónicos Locales de Mártires y Antonio Nariño.  
A cargo de OFB*

**21 de junio**

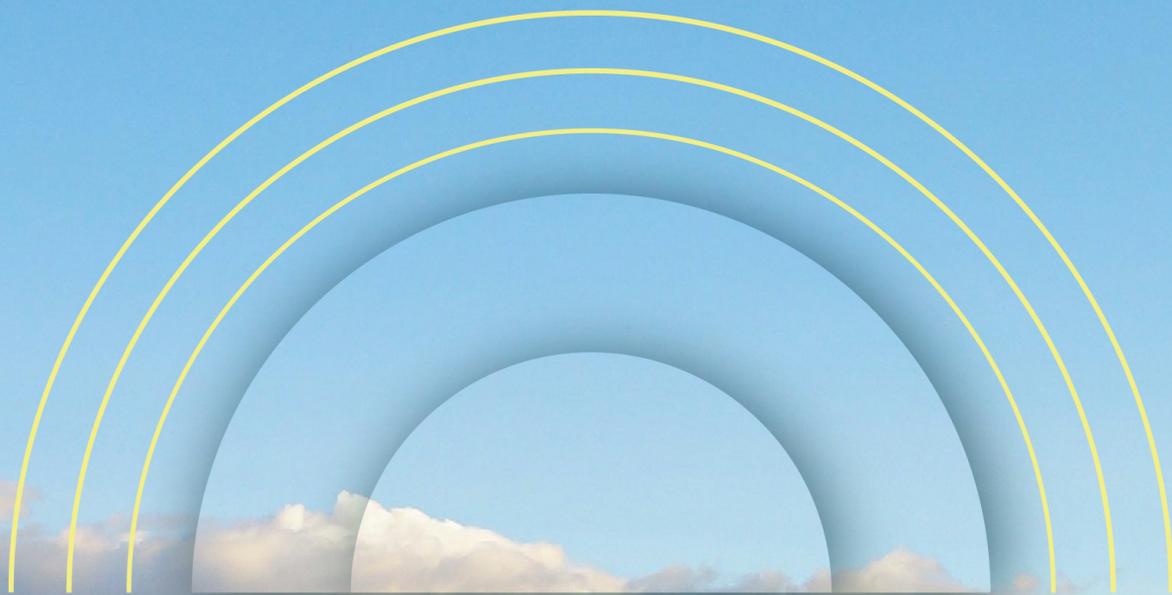
### **Actividad de Cuidado de quienes nos cuidan (mujeres)**

*Lugar: Parque Deportivo Salitre.  
A cargo de: Alcaldía Local de Barrios Unidos*





AQUÍ  
SÍ PASA  
**BOGOTÁ**  
MI CIUDAD  
MI CASA



**Festival**

**calma**

**en la ciudad**

Cuerpo, mente y emociones conscientes.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

