



El festival PIONERO

ya tiene su agenda oficial

Fecha

18/10/2025

Lugar

terrazas
LINDORA

Entradas

 starticket®



SIN
REGLA2®
18-21 OCTUBRE

#Hablemos de
Menopausia

Visítanos en www.sinreglascr.com

Co-Patrocinan:



SIN
REGLA2[®]
FEST • COSTA RICA

08:45 am

Ingreso

Sala 1

09:15 am

Bienvenida
Oficial

09:25 am

Cuerpo en Movimiento

**Milena Esquivel / Entrenadora Física y
Psicóloga - Actividad**

Hipopresivos para mujeres reales: fuerza
y postura en la perimenopausia

10:15 am

Vitalidad Hormonal

**Dra. Elsa Chavarría / Especialista
en Medicina Alternativa - Charla**

Terapia hormonal sin miedo:
decisiones informadas para tu
bienestar

11:15 am

Deseo sin Tabúes

**José Pablo Traña / Fisioterapeuta
Especialista en Piso Pélvico - Charla**

Orgasmos, pis y hormonas: lo que
nadie te contó de tu piso pélvico

12:00 md - 1:30 pm Almuerzo

Sala I

1:35 pm

Vitalidad Hormonal

Dra. Michelle Fournier / Médico funcional, regenerativa y ortomolecular

Dra. Cinthya Pacheco / Médico funcional enfocada en nutrición y microbiota - Charla
Sanar desde la raíz: medicina funcional en la menopausia

2:25 pm

Vitalidad Hormonal

Yolanda Álvarez Calvo/ Nutricionista / Especialista en Salud Hormonal de la Mujer

Dra. Ginger Salazar Mendoza / Farmacéutica, Nutricionista, Especialista en Medicina Funcional y Coach de Salud Hormonal Femenina - Charla

Tú mejor versión hormonal en perimenopausia y menopausia: Ciencia y Suplementos para nutrir tu cuerpo



Sala I

3:20 pm

Sin Reglas en Vivo

Verónica Quirós - Música en Vivo
Coffee Break

4:00 pm

Mente en Revolución

MSc. Mariella Alpizar F / Neuropsicóloga
Clínica - Taller
Resignificando la Menopausia:
Estrategias desde la neurociencia para
el autocuidado

4:50 pm

Voces Internacionales

Susie Davila / Coach Hormonal - Charla
Internacional
El papel de la salud hormonal femenina a
lo largo de los años. Perimenopausia
y Menopausia

6:00 pm

Voces Internacionales

Dra. Loreto Vargas P. / Sexóloga y
Ginecóloga - Charla Internacional
Placer sin fecha de vencimiento:
redescubriendo la sexualidad en
la menopausia

7:20 pm

Sin Reglas en Vivo

Artistas/ Joaquín Yglesias
Concierto en vivo
Coctel Cierre/ Sin Reglas con
Sabor a México

SIN REGLA2[®]

FEST • COSTA RICA

Sala 2

9:30 am

Mente en Revolución

Viviana Hidalgo / Psicoanalista - Charla

Del silencio al deseo: menopausia y psicoanálisis

10:20 am

Belleza que Empodera

Erika Gómez / Coach de Imagen

Dra. Polet Loynaz Schroeder
Medicina tradicional China - Charla

Autenticidad sin reglas: estilo y equilibrio para tu nueva etapa

11:15am

Vitalidad Hormonal

Dra. Aarika López Eras / Nutricionista Clínica, Salud Digestiva - Taller

Pone la Inflamación en off, nutriendo tu microbiota en esta etapa

12:00 md - 1:30 pm Almuerzo

1:35 pm

Belleza que Empodera

Dra. Gledibert Guevara / Medicina Estética

Dra. Carolina Morera / Dermatóloga - Charla

Piel y cabello en la menopausia: el arte de cuidarte de adentro hacia afuera

2:25 pm

Deseo sin Tabúes

Rodrigo Monestel / Psicólogo - Taller

Amor en transición: cómo vivir la pareja en la menopausia

4:00 pm

Mente en Revolución

Karla Hidalgo / Coach PNL - Charla

Lo que decís... te transforma



SIN REGLA2®

FEST • COSTA RICA

Un día lleno de voces, saberes y experiencias que **transforman** la manera de **hablar de nosotras mismas**

Porque la menopausia no se calla...

¡Se Vive

se comparte y se celebra juntas!

Fecha

18/10/2025

Lugar



Entradas



SIN
REGLA2®
FEST • COSTA RICA

#Hablemos de
Menopausia

Visítanos en www.sinreglasr.com

Co-Patrocinan:

