



PROGRAMA OFICIAL – CONGRESO PURA VIDA 2025

 **Casa de Cultura de L'Alfàs del Pi**
 **Sábado, 27 de septiembre de 2025**

JORNADA DE MAÑANA (09:30 – 14:00)

09:30 – 09:45

♦ Apertura oficial del congreso

Bienvenida institucional y presentación del evento.

09:45 – 10:25

 “Más que Moverse, Vivir Mejor: Entrenamiento Funcional” – José Vidal

10:25 – 11:05

 “No es suerte, son valores” – Andrés Oller

11:05 – 11:45

 “Patrones dietéticos relacionados con mayor salud y longevidad” – Virginia Gómez

11:45 – 12:30

 Pausa café con networking activo

12:30 – 13:10

 “Fitness mitocondrial como eje de la salud metabólica: un enfoque integrador desde la nutrición y el ejercicio” – Omar Hernández

13:10 – 14:00

 Mesa redonda de la mañana – “Transformación real: el ejercicio como motor de cambio en la edad adulta”

Participan: Pere Ripoll (Fiesta Park), Eliseo Da Silva (Fitness Corpore) Marcos García Vidal (Colegio Educadores Sociales), Jose Luis Herreros (COLEF CV)

JORNADA DE TARDE (15:30 – 20:00)

15:30 – 16:10

 “Liderar con sentido: habilidades esenciales para inspirar y construir equipos con alma” – Luiz Carnevalli

16:10 – 16:50

 “Comer para No Dejar de Ser: Nutrición contra la Sarcopenia” – Paloma Quintana

16:50 – 17:30

 “La realidad de entrenar a personas que viven una segunda oportunidad” – Sonsoles Hernández

17:30 – 18:00

 Pausa café con espacio de networking

18:00 – 18:40

 “Códigos del Movimiento: Estrategias Fisiológicas para una Longevidad Activa” – César Chávez

18:40 – 19:30

 Mesa redonda de la tarde – “Mujer, menopausia y entrenamiento en la madurez”

Participan: María Braqueháis (Mind and Body) Paloma Quintana (CEO Nutrición con Q), Sonsoles Hernández (Directora Trainsplant), Mar Sánchez (Psicóloga)

19:30

 Cierre del congreso.