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 1 " –Transformación real: el ejercicio como motor de cambio en la edad adulta"
Participan: Pere Ripoll (Fiesta Park), Elisio Da Silva (Fitness Corpore) Marcos García Vidal (Colegio Educadores Sociales), Jose Luis Herreros (COLEF CV)

🕓 **JORNADA DE TARDE (15:30 – 20:00)**

16:00 – 16:40

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

16:40 – 17:20

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

17:20 – 18:00

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

15:30 – 16:00

☕ Pausa café con espacio de networking

18:20 – 19:00

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

19:00 – 19:50

💬 Mesa redonda 2 “ –Mujer, menopausia y entrenamiento en la madurez”

Participan: María Braqueháis (Mind and Body) Gloria Mera (IMED), Sonsoles Hernández (Directora Trainsplant) , Mar Sánchez (Psicóloga)

19:50 – 20:00

🎤 Cierre y agradecimientos

✨ **ACTIVIDADES EXTRA – EXPERIENCIA PURA VIDA COMPLETA**

¿Te apetece alargar la magia del congreso? Aquí tienes el plan perfecto para conectar, disfrutar y crecer. Y sí, si has venido con tu familia… ¡también están invitados!

📍 **VIERNES 26 de septiembre**

🔎 *Visita guiada a las instalaciones deportivas de L'Alfàs del Pi*
→ Descubre desde dentro un modelo de gestión deportiva de referencia.

📍 **SÁBADO NOCHE 27 de septiembre**

🍷 *Cena post-congreso (previo pago)*
→ Un espacio relajado para seguir compartiendo, generar sinergias y disfrutar tras un día lleno de inspiración.

📍 **DOMINGO 28 de septiembre**

🥾 *Ruta de Nordic Walking por el Albir*

🧘 *Clase al aire libre de pilates o disciplina en tendencia*
→ Movimiento, salud y naturaleza para cerrar el fin de semana con buen sabor de boca.

Todas las actividades son opcionales, pero están pensadas para enriquecer tu estancia en un entorno único. Y recuerda: **puedes disfrutarlas también con tu familia**.