



Información para asistentes – Congreso Pura Vida 2025



Sábado, 27 de septiembre

Lugar: Casa de Cultura de L'Alfàs del Pi

Dirección: Plaça de la Cultura, 1, 03580 L'Alfàs del Pi, Alicante

<https://maps.app.goo.gl/EybjTR3EF1Vq3Vx86>



Aparcamiento

- Parking gratuito junto a la Casa de Cultura.
- también : <https://share.google/vu537QVEjuHsMjc3E>
- y calles adyacentes con plazas disponibles.



Horarios generales

- 08:30 – Recepción y acreditaciones.
- **09:30** – Inicio de la jornada de mañana.
- 11:45 – Networking con desayuno incluido.
- 14:00 – Pausa para la comida (libre, ver sugerencias). **OJO 15:45 apertura de puertas.**
- 16:00 – Jornada de tarde.
- 18:00 – Coffee break / merienda incluida.
- 20:00 – Fin de la jornada.
- **21:00** – Cena del Congreso en Sun Palace Albir Spa. **(Confirmar asistencia)**
Dirección: C. Hércules, 1, 03581 l'Alfàs del Pi, Alicante.

<https://maps.app.goo.gl/kYv6yoz7bR4uJK9r8>



Restaurantes recomendados para la comida por cercanía.

Recuerda que disponemos de poco tiempo para la comida, te sugerimos hacer reserva previa.

- Ca Pepi – Carrer Sant Josep, 4
- The Like – Avda. Marina Baixa, 2
- La Picaeta – Calle Federico García Lorca, 25
- Pizzería Via Appia – Calle Federico García Lorca, 36
- Autentic Bar Restaurant – Calle Federico García Lorca, 32
- La Plaza Alfaz – Plaza Mayor, 3
- Pizzería 4U – Calle Federico García Lorca, 6
- Restaurante Raspalló- Calle L'Hort 4



Domingo, 28 de septiembre ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Actividad impartida por



09:30 🚶 Ruta al Faro de Albir (Confirmar asistencia)

- Punto de encuentro: Entrada del Parque Natural Serra Gelada. <https://maps.app.goo.gl/GBwNHuMA2i9jDYja6>
- Hora: 09:30.
- Incluye agua y fruta para los asistentes.

11:00 🧘 Clase funcional en el Mirador

Tras la ruta, sesión impartida por FITME en el mirador.

12:00 🤝 Cierre de la jornada

Fin de actividades aproximadamente a las 12:00.

PROGRAMA OFICIAL – CONGRESO PURA VIDA 2025



Casa de Cultura de L'Alfàs del Pi



Sábado, 27 de septiembre de 2025



JORNADA DE MAÑANA (08:30- 09:30 apertura de puertas - 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



“El poder de los hábitos: tu pasaporte a más años y mejor vida” – María Casas

11:45 – 12:30



Pausa café con networking activo, no pierdas la oportunidad de conocer al resto de asistentes. Olvida la vergüenza.

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: Elisio Da Silva (Fitness Corpore), Gloria Mera (IMED), Raúl Ríos (Wellesia Consulting)

 JORNADA DE TARDE (15:45 apertura de puertas – 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

18:00 – 18:20

 Pausa café con espacio de networking, seguimos conectando con las empresas, ponentes y asistentes.

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), José Luis Herreros (COLEF CV), Marcos García Vidal (Educadores Sociales), Mar Sánchez (Psicóloga)

19:50 – 20:00

 Cierre y agradecimientos

Teléfono de contacto para confirmación y dudas: +34 654 334 393