

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

6 "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 (Welnesia Consulting)

O JORNADA DE TARDE (15:45 apertura de puertas - 20:00)

16:00 - 16:40

Tiderar 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

🦙 ACTIVIDADES EXTRAS Y OPCIONALES – 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!

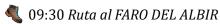
VIERNES 26 de septiembre

- 🔎 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

- 🍷 21:00 Cena post-congreso (previo pago y confirmación)
- → Un espacio relajado para seguir compartiendo, generar sinergias y disfrutar tras un día lleno de inspiración.

P DOMINGO 28 de septiembre



👗 11:00 Clase al aire libre de pilates y 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**.

Más información: +34 654 334 393