

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 (Welnesia 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

✨ 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.



📌 DOMINGO 28 de septiembre



09:30 Ruta al FARO DEL ALBIR



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