

# IV CONGRESO PURA VIDA

BIENESTAR · EJERCICIO · SALUD · LONGEVIDAD

25

**25, 26 y 27 de septiembre**

L'Alfàs del Pi · Alicante

**Tres jornadas para aprender, compartir y vivir el bienestar.**

Pura Vida reúne a profesionales del ejercicio, la salud y el bienestar para compartir conocimiento, experiencias y tendencias que ayudan a vivir más y mejor. Combina formación, inspiración, networking y actividades prácticas en un entorno mediterráneo.



## El encuentro, de un vistazo

### VIERNES 25

#### Talleres prácticos

Formación aplicada con especialistas y sesiones experienciales

### SÁBADO 26

#### Congreso

Ponencias, mesas redondas, feria profesional y networking

### DOMINGO 27

#### Experiencia Pura Vida

Paseo saludable al Faro del Albir y clase funcional FITME al aire libre



### Un evento abierto a profesionales y personas interesadas en el bienestar

Entrenadores, profesionales de la salud, gestores de centros, estudiantes y público interesado en la longevidad y la calidad de vida.

**INSCRIPCIONES**

[www.sectorfitness.com](http://www.sectorfitness.com)

+34 654 334 393

Programa completo · Plazas limitadas en talleres

## INFORMACIÓN GENERAL

# Pura Vida en tres jornadas



25 SEP

## Talleres prácticos

Sesiones de 90 minutos, aprendizaje directo y plazas limitadas.

VIERNES · TARDE



26 SEP

## Congreso internacional

Ponencias, mesas redondas, feria profesional y espacios de networking.

SÁBADO · JORNADA COMPLETA



27 SEP

## Experiencia Pura Vida

Paseo saludable al Faro del Albir y clase FITME al aire libre.

DOMINGO · MAÑANA

## Temáticas principales



Ejercicio y salud



Longevidad



Adherencia y hábitos



Innovación y tecnología



Marketing y  
comunicación



Bienestar integral

**Sede principal del sábado: Casa de la Cultura de L'Alfàs del Pi**

Las actividades del domingo se desarrollan en un entorno al aire libre de L'Alfàs del Pi y El Albir.

VIERNES 25

## Talleres prácticos · Primera parte

IN

15:30-16:00

Recepción y acreditaciones



1

16:00-17:30

### Jumping Fitness

Ludimila Lellis

Taller práctico orientado al trabajo cardiovascular y coordinativo con mini trampolín, en una sesión dinámica y adaptable.



2

16:00-17:30

### Entrenamiento de fuerza en el adulto mayor

José Vidal

Aplicación segura de la fuerza para favorecer autonomía, funcionalidad y calidad de vida durante el envejecimiento.

**Talleres dirigidos a entrenadores, técnicos y profesionales de la actividad física**

También pueden participar personas interesadas en ampliar sus conocimientos y mejorar su práctica.

VIERNES 25

## Talleres prácticos · Segunda parte



3

17:40 - 19:10

### Barre Fit Método SEA

Sherezade Soriano

Trabajo de fuerza, control postural  
y movilidad con recursos propios  
del método SEA.



4

19:20 - 20:50

### Embarazo y propiocepción

Belén García

Movimiento, control del tronco y  
propiocepción adaptados a las  
necesidades del embarazo



5

19:20-20:50

### Entrenamiento híbrido

Santi Liénana

Integración de fuerza y resistencia  
en una sesión dinámica orientada a  
la salud y el rendimiento

### INFORMACIÓN PRÁCTICA

Duración: 90 minutos por taller · Plazas limitadas · Inscripción previa

SÁBADO 26

# Programa del congreso · Mañana I



08:30

## RECEPCIÓN

Acreditaciones y apertura de la feria.

09:00

## ACTO INSTITUCIONAL

Inauguración oficial del IV Congreso Pura Vida.

09:20

## Dr. César Chaves

La persona que serás dentro de 30 años empieza hoy.

## BLOQUE 1 · CAMBIAR, ENTRENAR Y DECIDIR MEJOR

09:30-11:50

09:30

## José Vidal

Vivir con cáncer, morir de viejo.

09:55

Transición · Snack de ejercicio

10:00

## Noé Todea

La ciencia de la adherencia.

10:25

Transición · Snack de ejercicio

10:30

## Mesa redonda 2

La próxima generación del bienestar. Participan Simona Pajaujiené, Bernd Goldschmidt, Nahia Merino y David Mariscal.

11:00-11:40

## PAUSA, FERIA PROFESIONAL Y NETWORKING

Un espacio para visitar empresas, conversar con ponentes y conectar con otros asistentes

SÁBADO 26

# Programa del congreso · Mañana II

Salud, prevención y longevidad.

## BLOQUE 2 · SALUD, PREVENCIÓN Y LONGEVIDAD

12:40-14:00

11:40

Dra. Felicia Berroa

Tu cuerpo entrena. Tu sistema inmunitario reacciona. Urticaria, asma y anafilaxia inducidas por el ejercicio.

12:05

Transición · Snack de ejercicio

12:10

Irene Mullor

Cuando cuidarse deja de ser saludable.

12:35

Transición · Snack de ejercicio

12:40

Susana Moral

Ejercicio físico y síndrome ovárico metabólico poliendocrino (SOMP): una herramienta clave para mejorar la salud metabólica, hormonal y reproductiva.

13:05

Transición

13:10

Fundación René Quinton

La hidratación, la gran olvidada.

13:30

Espacio Conecta Pura Vida

Visita a la Feria Profesional, networking y encuentro con ponentes y empresas colaboradoras.

14:00-15:30

## COMIDA LIBRE

Tiempo para descansar, comer y continuar compartiendo experiencias.

### Claves de este bloque

#### Prevención

Comprender factores que influyen en la salud antes de que aparezca la enfermedad.

#### Equilibrio

Reflexionar sobre cuándo los hábitos saludables dejan de ser sostenibles.

#### Salud femenina

Abordar el ejercicio como herramienta metabólica, hormonal y reproductiva.

SÁBADO 26

# Programa del congreso · Tarde

## BLOQUE 3 · PERSONAS, CENTROS Y NEGOCIOS QUE FUNCIONAN

15:30-18:10

15:30

Dr. Roberto Luna  
Vivir con cáncer, morir de viejo.

15:55

Transición · Snack de ejercicio

16:00

Dr. Raúl Río  
El profesional y el centro de fitness del futuro.

16:25

Transición · Snack de ejercicio

16:30

Dr. Manel Valcarce  
Fitness 2030.

16:55

Transición

17:00

Mesa redonda  
¿Por qué la gente sabe lo que tiene que hacer y aun así no lo hace?  
Participan: Jonathan Arroyo, Miguel Ángel Palacios, Sandra Ortuño y Santi Ortuño

17:30

PAUSA, FERIA PROFESIONAL Y NETWORKING

## BLOQUE 4 · COMUNICACIÓN, INNOVACIÓN Y RESPUESTAS PARA EL FUTURO

18:10-19:50

18:10

Luis Eduardo Ramírez  
Vender salud sin vender humo.

18:35

Transición · Snack de ejercicio

18:40

David Navarro  
En la era de la inteligencia artificial, el verdadero valor será el criterio humano.

19:05

Transición · Snack de ejercicio

19:10

Dr. Juan Manuel Rovira  
Tecnología aplicada a la salud.

19:35

Transición · Snack de ejercicio

19:40

Dr. César Chaves  
Fisiología, salud y longevidad.

20:05-20:15

CLAUSURA

Conclusiones, presentación de Pura Vida 2027 y fotografía oficial.

DOMINGO 27

# Experiencia Pura Vida

Movimiento, naturaleza, bienestar y convivencia en un entorno mediterráneo

09:30-10:00

## ENCUENTRO DE PARTICIPANTES

- Punto de encuentro en el hotel
- Bienvenida y organización de grupos

10:00-11:30

## Paseo saludable

Ruta Saludable: Paseo al Faro del Albir

- ¿Y si desconectar fuera tan fácil como dar un paso?  
Te invitamos a vivir la filosofía Pura Vida en su estado más puro: caminando junto al Mediterráneo.
- **Un paseo que cuida tu cuerpo y alimenta tu alma**  
Imagina un sendero suave, asfaltado y perfectamente señalizado que serpentea entre acantilados dorados, pinos centenarios y el azul infinito del mar. Esa es la Ruta del Faro del Albir, el reconocido Sendero Azul de España, situado en pleno corazón del Parque Natural de Serra Gelada. A lo largo de sus aproximadamente 5 kilómetros (ida y vuelta), caminarás por una carretera convertida en paseo peatonal, acompañada por una brisa marina que renueva los pulmones y un silencio natural que reconecta la mente.



11:30-12:30

## CLASE FUNCIONAL • FITME

Sesión dirigida por FITMA, centrada en movilidad, fuerza, coordinación y bienestar. Actividad adaptable a distintos niveles.

### Información práctica



#### Todos los niveles

Las propuestas se adaptan a la condición física de cada participante.



#### Convivencia

Una mañana para compartir, moverse y cerrar el Congreso de forma activa.



#### Entorno mediterráneo

Actividad al aire libre en L'Alfàs del Pi y El Albir.



**SECTORFITNESS**  
EUROPEAN ACADEMY

IV CONGRESO INTERNACIONAL DEL BIENESTAR  
**PURAVIDA**  
SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY

# RESERVA TU PLAZA

25, 26 y 27 de septiembre de 2026 · L'Alfàs del Pi

## INSCRIPCIONES

[www.sectorfitness.com](http://www.sectorfitness.com)

Consulta modalidades, disponibilidad y acceso a los talleres prácticos.

## CONTACTO

**+34 654 334 393**

Información general, dudas de inscripción y plazas libres.

## Incluye

### Viernes 25

5 Talleres Prácticos

### Sábado 26

Congreso, Feria y Networking

### Domingo 27

Nordic Walking con Bernd y  
Clase Funcional FITME

Tres días para aprender, compartir y vivir el bienestar desde dentro

IV Congreso Internacional Pura Vida · Sector Fitness European Academy