

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

+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 desarrollarán 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

Dra. Susana Moral

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

La próxima generación del bienestar.

Moderadora: Paloma Quintana | Participan: Simona Pajaujienè, 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

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

Dra. Susana Moral

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

13:10

Dra. Beatriz Orts

Medicina 3.0: así funciona una unidad de longevidad.

13:35

Transición

13:40

Equilibrio mineral: la base de una hidratación consciente

Ponente: Rocio López. Directora Técnica de Quinton Biotech Labs.

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
Hackea tu talento: el código secreto de tu bienestar.

15:55

Transición · Snack de ejercicio

16:00

Dr. Raúl Ríos
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
Modera: Paloma Quintana Ocaña | Participan: Miguel Ángel Palacios, Sandra Ortuño, Jaume Benaloy y Marcos García

17:30

PAUSA, FERIA PROFESIONAL Y NETWORKING

BLOQUE 4 · COMUNICACIÓN, INNOVACIÓN Y RESPUESTAS PARA EL FUTURO

18:10-19:50

18:10

Fernando Martín Rivera
En la era de la inteligencia artificial, el verdadero valor será el criterio humano.

18:35

Transición · Snack de ejercicio

18:40

Dr. Juan Manuel Rovira
Tecnología aplicada a la salud.

19:05

Transición · Snack de ejercicio

19:10

Dr. César Chaves
Pregunta al experto · Finalizamos resolviendo dudas.

19:45-20:00

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 FITME, 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.

RESERVA TU PLAZA

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

INSCRIPCIONES

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

Paseo saludable al Faro del Albir
Clase Funcional FITME

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

IV Congreso Internacional Pura Vida · Sector Fitness European Academy