

la VIDA BUENA

CADENA
SER

CONGRESOSdelBIENESTAR

del 18 al 20 de marzo de 2016
TUDELA



www.congresosdelbienestar.es

Programa Oficial

viernes, 18 de marzo de 2016

18:00

CONFERENCIA INAUGURAL

Elsa Punset

"LAS PEQUEÑAS REVOLUCIONES"



Cada día podemos mejorar algo de nuestra vida empezando una nueva rutina. Son pequeñas revoluciones para cambiar aquellos hábitos, costumbres y maneras de actuar que ya no sirven o que directamente pesan. Elsa nos dará ideas para activarnos, desconectar, protegernos de los entornos tóxicos o conseguir desarmar la soledad. En definitiva, pequeños pasos para grandes cambios en nuestra vida y nuestro entorno.

20:00

Fernando Savater / Manuel Jaboís Sueiro

"EL VALOR DE VIVIR"



Programa Oficial

sábado, 19 de marzo de 2016

11:00

Silvia Congost

"¿QUIEN TE QUIERE, TE HARÁ LLORAR?"



¿Por qué sufrimos tanto por amor? ¿En qué momento asumimos que amar y sufrir pueden ir juntos de la mano? ¿Es posible estar atrapados en una relación tóxica y aun así, sentir que tenemos una Vida Buena? Para saber hacia dónde vamos en el amor, necesitamos antes conocernos, tener muy claro que es lo que buscamos y qué es lo que no estamos dispuestos a negociar. En esta ponencia vamos a resolver las dudas acerca del amor y la dependencia emocional, temas imprescindibles para alcanzar la Vida Buena que todos deseamos.

13:00

Pablo D'ors

"EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN"



El camino de la meditación es siempre personal y se puede afrontar de muchas maneras. Algunos lo hacen de la mano de un maestro y otro la inician como una investigación solitaria, pero al final el resultado será parecido: lograr una mayor conciencia de uno mismo y de todo lo que nos rodea dejando pasar los pensamientos, las emociones, las sensaciones. Así potenciaremos el amor, alcanzaremos una mayor tolerancia y empatía y recuperaremos el sentido de la trascendencia. Pablo D'Ors nos hablará del arte de la meditación y del silencio interior, a través de su propia experiencia que ha plasmado tanto en su libro "Biografía del silencio" como en su trabajo para la asociación "Amigos del desierto", en la que se ofrecen herramientas para iniciarse por esta senda.

16:00

VISITA GUIADA A TUDELA

Salida frente al Teatro Gaztambide

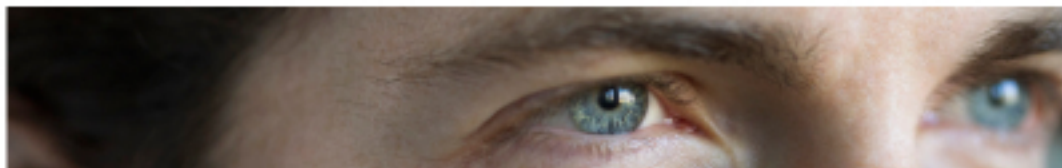
Programa Oficial

sábado, 19 de marzo de 2016

17:00

Concha Velasco / Gonzalo García Pelayo

"EL JUEGO DE LA VIDA"



19:00

José Antonio Marina

**"LA EDUCACIÓN DEL SER. LA NUEVA EDUCACIÓN ES TAREA DE TODOS
¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA SER EL CAMBIO EDUCATIVO?"**



La nueva educación es tarea de todos. ¿Qué puedo hacer yo para ser el cambio educativo?

Estudiar puede ser duro, pero aprender es hermoso. Es una de las experiencias cumbres de la condición humana. Somos curiosos y activos por naturaleza. Nuestros sistemas educativos olvidan con frecuencia que hay que fomentar la satisfacción de aprender, de descubrir, de explorar, de conocer. Hay un momento triste en la evolución educativa de todos los niños cuando sustituyen el deseo de saber por el deseo de aprobar. El primer paso para constituir una «sociedad del aprendizaje» es recuperarla «pasión de aprender», con la que nacemos.



Programa Oficial

domingo, 20 de marzo de 2016

11:00

Daniel Innerarity

"LA VIDA BUENA FRENTE A LA BUENA VIDA"



Hay una tensión inevitable entre vida buena y buena vida porque no siempre coinciden la moral y la felicidad. Hay buenos sin suerte y malos con ella y en esto consiste uno de los principales escándalos de nuestra condición humana. Pero esta tensión nos puede ayudar a perfilar mejor la naturaleza de ambas dimensiones, así como de la importancia que juega la suerte en la vida humana. El bien humano es frágil, el instante dichoso no es todo lo durable que deseáramos y la felicidad podría definirse como la moral afortunada.

13:00

CLAUSURA

Juan Echanove / Antonio Fraguas (Forges)

"SUSPIROS DE ESPAÑA"



la VIDA BUENA

actividades paralelas



LA RADIO EN EL CONGRESO

sábado, 19 de marzo de 2016

PROGRAMACIÓN NACIONAL

9.00 a 12.00

"A VIVIR" con Javier del Pino

Se emitirá desde el salón de plenos del Ayuntamiento de Tudela

* Entrada libre hasta completar aforo.

** Apertura de puertas 8.30h.

sábado y domingo, 19 y 20 de marzo de 2016

PROGRAMACIÓN REGIONAL

12.00 a 13.00

"A VIVIR NAVARRA" con Álvaro Valderrama

Se emitirá desde el hall del Teatro Gaztambide



www.congresodelbienestares.es



CULTURA INVITADA: INDIA

Centro Cívico Lestonnac

sábado, 19 de marzo de 2016

- 10.00h **Ayurveda**
Charla introductoria a la medicina tradicional de India, el Ayurveda
- 11.00h **Pranayama y meditación (Yoga Nidra)**
Sesión práctica y activa sobre la influencia de la respiración en nuestros estados mentales
- 17.00h **Danza Bollywood**

domingo, 20 de marzo de 2016

- 11.00h **Yoga para "andar por casa"**
Clase práctica de Hatha Yoga realizada en pie con movimientos sencillos que ayudan a destensar y relajar el cuerpo

la VIDA BUENA

actividades paralelas



Teatro Gaztambide (Sala Multiusos 1ª Planta)

2º Concurso de Fotografía de la Vida Buena. Asociación fotográfica de Tudela, las fotografías seleccionadas serán expuestas en la Sala Multiusos.

Certamen literario. Primer concurso de minirelatos La Vida Buena

Jurado compuesto por Carlos Aurensanz, Inma Benítez, Tomás Aguado

Entrega de premios, Domingo 20 a las 11:00 en la Sala Multiusos

sábado, 19 de marzo de 2016

- 11:00h Lancy Doden " Mi viaje al norte" (Fundación Vicente Ferrer)
12:15h Eduardo González Zorzano "Una buena nutrición para una vida buena"
18:00h Adrián Subla Sainz "El pacharán y la vida buena"
19:00h Irene Visedo "Alquimia interna"

domingo, 20 de marzo de 2016

- 10:00h Carlos Aurensanz "La literatura y la vida buena"
12:00h Santiago Córdón
" La auténtica cocina de la verdura comienza en la huerta"

Mercado de la Vida Buena, con la Asociación de Artesanos de Navarra.

Instalado en el Paseo de Invierno. Sábado de 11:00 a 21:00 h. y domingo de 11:00 a 15:00 h.

Vermut Sinfónico, con los alumnos de La Escuela Conservatorio Municipal Fernando

Remacha de Tudela, bajo la dirección de Diego Ramírez. Sábado 12:30 en la casa de la Fundación María Forcada.