

Programa Oficial

Viernes, 20 de Marzo

18:30 "10 instrumentos para vivir mejor"

Boris Izaguirre

Moderadora: Macarena Berlín

20:00 "Mientras el cuerpo aguante"

Miguel Ríos/David Trueba.

Moderador: Carles Francino

"No se trata de buscar los límites de la resistencia, sino de descubrir el placer de resistir. Sentir que, mientras todo se desploma, tú sigues bailando en la cuerda floja. Celebra que todo está permitido mientras el cuerpo aguante". (Miguel Ríos).

"No podemos separar la vida de nuestra presencia en el mundo, de nuestra apariencia orgánica, así que el valor de resistencia y la sumisión al tiempo van cogidas de la mano y la clave es dar con el placer y la plenitud mientras el cuerpo aguante". (David Trueba)

Sábado, 21 de Marzo

11:00 No busques fuera: está dentro de ti

Patricia Ramírez Loeffler

Las personas felices lo son no porque tengan más que los demás, sino porque ponen su atención en lo importante. Otras, en cambio, anhelan un coche mejor, una casa mayor, un bolso caro y el viaje de sus vidas. Son aquellas que fantasean con una vida ideal y que hacen depender su felicidad de unas metas que alcanzar. Olvidan que el estado de bienestar, el equilibrio personal no está en las cosas que compramos, ni siquiera en los grandes sueños. Las personas felices son las que aprenden a vivir y disfrutar de los detalles, sacan jugo a las experiencias personales, viven en el presente, en el ESTO, AQUÍ Y AHORA. Personas orientadas a disfrutar de lo que tienen en lugar de anhelar lo que les falta.

12:30 Cómo adaptarse a los cambios y no perder el bienestar en el intento

Laura Rojas Marcos.

Tener la capacidad de adaptarse a los cambios de manera saludable y con una actitud positiva es esencial para poder vivir en armonía con los demás y uno mismo. En un mundo que está en continua transformación, aprender a sacar el máximo partido a las experiencias, hace que nuestro día a día se convierta en una fuente de aprendizaje y sabiduría.

18:00 "El arte de vivir"

José Luis Cuerda y Manuel Vicent.

"El arte de vivir consiste en saber desayunar. Leyendo el periódico ante una taza de café y unas tostadas con aceite de oliva virgen tienes dos opciones: seguir el aroma del café o aceptar la pestilencia que esparcen las noticias". (Manuel Vicent)

"El arte de vivir consiste en saber camuflar la vida, que nos viene empaquetada de un expresionismo furioso, bajo capas de abstracción lírica. Con el riesgo, eso sí, de que nos quede entre cubista teórica o ñoña lamentable". (José Luis Cuerda)

20:00 "Piensa diferente: Lo que de verdad importa"

Emilio Duró

11:00 Saber relacionarse con los demás es acercarse a la felicidad

Rafael Santandreu.

Las relaciones de pareja, de amistad, familiares, de trabajo son la sal de la vida, pero muchas veces se tornan en una carga o incluso una tortura. Por eso, es fundamental aprender a relacionarse. Las personas que saben hacerlo magníficamente saben esquivar lo problemático de los demás para sacarles su mejor parte. De forma que están encantados de los otros. Todos podemos aprenderlo para llevar una Vida Buena. ¿Te animas a hacerlo?

12:30 Vivir una Vida Buena en Armonía y Plenitud

Ramiro Calle.

La vida es un viaje que podemos vivir con mayor atención, lucidez, plenitud y compasión. Existen para ello enseñanzas y métodos milenarios que nos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida interna y a armonizar nuestras emociones. Ramiro Calle nos ofrecerá instrucciones y métodos prácticos para la verdadera transformación interior. Acabará la sesión con una meditación colectiva.

