SER

REFLEXIONES
EN TORNO A LA

FELICIDAD

Forges

Toño Fraguas

Jorge Valdano

Luis Castellanos

Juan Cruz

Patricia Ramírez

Boris Izaguirre

Santiago Segurola

Rafael Santandreu

Pablo Herreros

Theodore Zeldin

Valérie Tasso

Alejandro Palomas

Teatro San Francisco
Vejer de la Frontera

15 - 16 - 17
DE ABRIL

CONGRESOS del BIENESTAR

REFLEXIONES
EN TORNO A LA

FELICIDAD

La **CADENA SER** se ha propuesto reflexionar en torno a la felicidad para intentar que las personas encuentren su camino a la felicidad.

La plenitud personal y el bien común de la sociedad están mucho más ligados a valores intangibles —como las relaciones personales, la alegría de vivir, el tiempo libre y la creatividad— que a los bienes materiales. El verdadero bienestar no debería depender de acumular posesiones materiales, sino de desarrollar una vida llena de sentido en un contexto social cooperativo y en armonía con un entorno natural que mantenga su integridad. Hay que dejar atrás el modelo de crecimiento basado en el consumo y en la acumulación de bienes, que sólo conduce a más desigualdad social y a acentuar la brecha entre ricos y pobres, y apostar por la cultura del bienestar, la sostenibilidad, la ética y la solidaridad.

Estamos programados para ser felices, y en este pequeño pueblo andaluz la **CADENA SER** ofrece la oportunidad de descubrir qué está impidiendo al ser humano acceder a la experiencia de la felicidad. En un entorno tranquilo, asequible, armonioso, Véjer (Cádiz), es el marco ideal para aproximarse a la nueva sociedad del bienestar, basada en la generosidad, la gratitud y la conexión con nuestra verdad interior.

CONGRESOSdel
BIENESTAR

SEDES

Teatro San Francisco:

El teatro se encuentra en:
Plaza San Francisco,
Vejer de la Frontera, Cádiz.

Hotel Convento San Francisco:

2º planta.

La Plazuela, s/n,
11150 Vejer de la Frontera, Cádiz

Casa de la Cultura:

Cuenta con diferentes salas en las que se llevan a cabo algunas de las actividades paralelas que van a tener lugar durante la celebración del Congreso.

Se encuentra en:
Calle del Marqués de Tamarón, s/n,
11150 Vejer de la Frontera, Cádiz.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

PROGRAMA
OFICIAL

VIERNES
15 ABRIL
2016

TEATRO
SAN FRANCISCO

18:00

Toño Fraguas y Forges

modera Luis Alegre

¿EXISTE LA FELICIDAD?

Toño Fraguas charla con su padre, el mítico Forges, sobre su libro "¿Existe la felicidad?". En un mundo en el que nos bombardean con la receta para ser feliz, el autor desmonta con humor, ironía y la dosis justa de erudición, los tópicos contemporáneos en torno a la felicidad, y demuestra que el camino para alcanzarla, si es que existe, es personal e intransferible.

20:00

Jorge Valdano y Patricia Ramírez

modera Santiago Segurola

MÁS FÚTBOL Y MENOS PROZAC

Practicar deporte mejora nuestro bienestar, no cabe duda. Correr, nadar, andar, jugar al fútbol o a cualquier deporte de equipo, es la fórmula segura para alcanzar la felicidad: el contacto con la naturaleza, la relación con el grupo, las hormonas que se liberan, el reto que supone. Pero la magia del fútbol es que proporciona felicidad sólo por verlo, desde el mismísimo sofá.

CONGRESOS del
BIENESTAR

SÁBADO
16 ABRIL 2016

TEATRO
SAN FRANCISCO

11:00

Luis Castellanos

presenta Ayanta Barilli

EL LENGUAJE POSITIVO: CÓMO NOS CAMBIAN LAS PALABRAS QUE ELEGIMOS

Las palabras tienen una enorme influencia en cómo pensamos, a qué aspiramos y cómo actuamos. Luis Castellanos nos propone un plan en tres fases para entrenar nuestro lenguaje positivo con el convencimiento de que el uso inteligente de las palabras optimiza los resultados de nuestra vida y nos capacita para mejorar las relaciones con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

13:00

Boris Izaguirre y Valérie Tasso

modera Ayanta Barilli

EN MI CAMA O EN LA TUYA, O EN LA COCINA

El sexo es el pegamento que une a las parejas. Sin el sexo no habría vida. Pero no es lo mismo una buena sexualidad, libre, sana, enriquecedora, que una sexualidad que esclaviza. Hay muchas y variadas formas de practicar el sexo, pero sólo serán válidas si se practican desde el respeto al cuerpo y la voluntad del otro.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

PROGRAMA OFICIAL

SÁBADO
16 ABRIL 2016

TEATRO
SAN FRANCISCO

18:00

Rafael Santandreu

presenta Cristina Hernández

EN ALASKA VOY A SER MUY FELIZ

Es posible forjarse otra mente mediante el método cognitivo. El propio Rafael Santandreu dejó el tabaco de forma radical y sin esfuerzo: incluso disfrutó en el proceso. Cuando un cambio radical de este tipo ocurre, es que estamos utilizando nuestra energía vital de una forma limpia y alegre. ¡Eso es estar en forma emocional! Personas depresivas, ansiosas, celosas, obsesivas o temerosas hasta la parálisis han logrado forjarse otra mente, algo que ni siquiera sabían que era posible. En esta charla Rafael nos enseñará a estar sanos y fuertes, con una mente nítida y fulgurante. A ser felices incluso en Alaska.

20:00

Theodore Zeldin

modera Juan Cruz

¿QUÉ TE LLEVARÍAS AL PARAÍSO?

Cuando Theodore Zeldin llevó a cabo una investigación para su libro Happiness, preguntó a muchas personas cómo se imaginaban su vida en el paraíso. La mayoría decía que veían el paraíso como un lugar sin muerte, sin enfermedad, donde todo el mundo podría ser feliz, aunque seguirían buscando el reconocimiento personal, seguirían queriendo acabar lo empezado, reparar los errores. Lo sorprendente es que la mayoría lo que verdaderamente quería era descansar, dormir, descansar. ¿Andamos demasiado cansados? ¿Por qué?

CONGRESOS del BIENESTAR

DOMINGO
17 ABRIL
2016

TEATRO
SAN FRANCISCO

11:00

Pablo Herreros y Alejandro Palomas

modera Cristina Hernández

¿ENTRE EL MONO Y EL PERRO, DÓNDE ESTÁ EL HOMBRE? FELICIDAD DE ANIMAL

Para ser verdaderamente felices no deberíamos desconectarnos de nuestro cerebro primario, de nuestra animalidad. Basta observar a los primates para descubrir cuántas conductas hay en ellos que persisten en los humanos. Somos animales racionales, pero animales al fin y al cabo. Tal vez eso sea lo que nos acerca tanto al perro, uno de los animales más inteligentes que existen. Con el perro podemos establecer una relación de amistad que va más allá de lo racional.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

ACTIVIDADES PARALELAS

VIERNES 15 ABRIL 2016

10:00
LA RADIO EN EL CONGRESO: HOY POR HOY (EDICIÓN ESPECIAL)
con Gemma Nierga desde Vejer de la Frontera.

CASA DE LA CULTURA

19:00
TALLER DE RISOTERAPIA
con José Luis Gámez.

LA BIEN PAGÁ

23:30
FIESTA DE BIENVENIDA CON FLAMENCO FUSIÓN

SÁBADO 16 ABRIL 2016

CASA DE LA CULTURA

19:00
TALLER DE RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA PERCUSIÓN
Organiza el Festival Internacional de Jazz de Vejer.

COLMADO SELECTO PALOMITA

20:00
TOCATA
Cata de vinos y flamenco de la mano de Armando Guerra, director de alta enología y guitarrista enólogo Simbad Romero con vinos de Barbadillo.

LA BIEN PAGÁ

23:30
FIESTA DE DESPEDIDA
con Marcy De Enkay.

CONGRESOS del BIENESTAR

CULTURA INVITADA: INDIA

SÁBADO
16 ABRIL 2016

HOTEL EL CONVENTO

10:00 **YOGA PARA "ANDAR POR CASA"**

con Ana Isabel Tomé Mateos. Licenciada en Psicología y gran amante del yoga y el ayurveda, en esta ocasión nos acerca al mundo de la meditación y el yoga de forma accesible, además nos propone un taller práctico sobre la belleza en la antigua India.

CASA DE LA CULTURA

11:30 **MEDITACIÓN YOGA NIDRA**

con Ana Isabel Tomé Mateos.

CASA DE LA CULTURA

12:30 **RECETAS CASERAS HINDÚES DE LA BELLEZA**

con Ana Isabel Tomé Mateos.

HOTEL EL CONVENTO

17:00 **DANZA BOLLYWOOD**

con María Verde. Muy conectada con la danza y cultura hindú María nos ofrece su particular visión de Bollywood de una manera divertida y fácil. Amante de los ritmos que conectan con el espíritu más distendido y alegre de India.

DOMINGO
17 ABRIL 2016

CASA DE LA CULTURA

10:00 **LA MEDICINA MILENARIA DE INDIA: AYURVEDA**

con Enrique Mantecón de la Cruz. Un viajero y escritor, entusiasta activo de los viajes y de los conocimientos esenciales de India. Un autor fuera de los conceptos habituales, en sus libros nos muestra otra cara de la India y de lo que se entiende por viaje, adentrándose en un amplio conocimiento espiritual.

CASA DE LA CULTURA

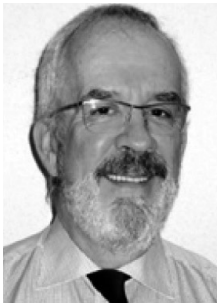
12:30 **LA INDIA SECRETA. EXPERIENCIAS DE UN VIAJERO INICIÁTICO**

con Enrique Mantecón de la Cruz.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

PONENTES

Antonio Fraguas (Forges)



Madrid, 1942. Humorista gráfico. Un clásico del humor en España. En 1956 comenzó a trabajar como técnico de telecine en la recién inaugurada TVE. Sus primeros dibujos los publicó en el diario Pueblo en 1964. Luego colaboró en medios como Informaciones, Hermano Lobo, Por Favor, El Jueves, Sábado Gráfico, Lecturas, Interviú, Diario 16, El mundo o, desde 1995, en El País. Colaborador habitual en radio y televisión. Ha publicado novelas (Doce de Babilonia), dirigido películas (País S.A; El bengador gusticiero y su pastelera madre) y varias series de televisión. Sus viñetas y personajes son, desde hace 50 años, un retrato cargado de humor y lucidez de la personalidad española. Ha publicado numerosos libros antológicos de su trabajo o en los que ha brindado su particular visión de la historia de España como Los más de la Historia de Aquí, publicado en 2015. Ha recibido todo tipo de distinciones: la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo, la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes o el Premio Internacional Quevedos 2014 a toda una vida de humorista gráfico. Es Doctor Honoris Causa por la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Antonio Fraguas Garrido

Madrid, 1975. Licenciado y Máster en Filosofía y Letras por la Universidad Autónoma de Madrid y Máster en Periodismo. Es experto en Seguridad y Cooperación en el Mediterráneo, en Prevención de Conflictos y en Periodismo Científico. Desde hace más de una década se gana la vida como periodista: ha trabajado en medios como El País, 20 minutos o El Mundo. Colabora en la Cadena SER, en el programa Hoy por Hoy, con Gemma Nierga, y en otros espacios. También ha colaborado en Radio Nacional de España. En televisión ha presentado la serie de documentales «¿Existe la felicidad?», dentro del programa Para Todos La2 de RTVE. Además, escribe en las revistas La Marea, Harper´s Bazaar, El Estado Mental (como ilustrador) y Actúa. En su faceta docente, ha sido profesor del Máster de Periodismo de El País y actualmente imparte clases de comunicación en el Máster de Gestión Cultural de la Universidad Carlos III. Desde 2004 mantiene el blog La fragua. Tiene decenas de miles de seguidores en Twitter. Afirma que vive por curiosidad y que el sentido de la vida es el sentido del humor (no en vano es hijo del popular humorista Forges). En 2015 Plaza y Janés ha publicado su libro ¿Existe la felicidad?

CONGRESOSdel
BIENESTAR

Jorge Valdano

Las parejas, Argentina 1955. Participó como jugador en las categorías inferiores del Newell's Old Boys. Llegó al primer equipo en 1972 con sólo 18 años de edad. César Luis Menotti le selecciona para debutar en la selección argentina. En el año 1975 fichó por el Alavés, equipo español, en el que permaneció hasta 1979, año en el que se incorporó al Real Zaragoza, de la Primera División. En 1984 es fichado por el Real Madrid, club en el que jugó durante cuatro años y ganó tres títulos de Liga (1986, 1987 y 1988) y dos de la Copa de la UEFA (1985 y 1986). Con la selección argentina jugó un total de 22 encuentros. Se alzó con el título de la Copa del Mundo junto a jugadores como Maradona, Ruggeri y Burruchaga. Tras poner fin a su carrera como jugador, Valdano ejerció como comentarista en diversos medios de comunicación antes de debutar como entrenador. En la temporada 1991-1992 fue técnico del Tenerife. Fue fichado por el Real Madrid, con el que conquistó la Liga (1995), y después lo fue en el Valencia. Escribió “Sueños de fútbol” y “Cuentos de Fútbol”.

Patricia Ramírez

Zaragoza, 1971. Experta en Psicología del deporte de Alto Rendimiento, colaboradora en medios como TVE, El País, la COPE o Canal Sur Radio y revistas deportivas. Fue psicóloga deportiva del Real Betis Balompié y del Balonmano de Antequera y de deportistas como Paquillo Fernández y Diego Ruiz. Autora de Gestión y Control del Estrés, Entrénate para la vida y Autoayúdate.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

PONENTES

Luis Castellanos

Filósofo y promueve la ética del lenguaje positivo y el bienestar de las palabras. Impulsa la salud narrativa innovando los hábitos de la mente y del lenguaje. Es conferenciante asiduo en centros de formación, fundaciones y empresas y es, además, un investigador con enorme interés por aumentar las expectativas de vida de las personas, con especial enfoque en las emociones, el lenguaje, la creatividad, la salud y la toma de decisiones vitales.

Boris Izaguirre

Caracas, 1965. Su carrera en los medios comienza con 16 años en el diario El Nacional de Caracas, donde escribe Animal de frivolidades, una columna de crónica social. Como él mismo ha explicado, se formó en el trabajo; nunca fue a la universidad. Desde entonces ha continuado ininterrumpidamente colaborando con diversos medios (como en la revista semanal del diario español El País o la revista de cine Fotogramas). Tiene una columna en la revista gay Zero y en la femenina Marie Claire, donde escribe una sección fija llamada De vuelta al armario. En la nueva Revista del Sábado, sección de El País que nació en septiembre de 2011, Izaguirre escribe la columna La paradoja y el estilo. También trabaja en la radio, sobre todo como colaborador en La ventana, presentado por Carles Francino en la Cadena SER. Boris Izaguirre llegó al gran público a través de sus apariciones en diversos programas de Televisión, como Moros y cristianos, La noche por delante y Más madera de Telecinco, pero su verdadera popularidad en España llegaría con su incorporación a Crónicas marcianas. Boris Izaguirre publicó su primera novela a los 26 años en Venezuela, El vuelo de los avestruces. Su siguiente obra fue editada siete años después, en 1998, en España, con el título de Azul petróleo. Su novela más exitosa ha sido Villa Diamante, que resultó finalista del Premio Planeta 2007. En 2011 publicó Dos monstruos juntos, que transcurre en Londres. También ha escrito varios libros de ensayo.

CONGRESOSdel
BIENESTAR

Valérie Tasso

Champagne-Ardenne, Francia, 1969. Licenciada en Ciencias Económicas y Lenguas Extranjeras Aplicadas, tiene un Máster en Dirección de empresas por la Universidad de Estrasburgo, un postgrado de sexología por la Universidad Alcalá de Henares de Madrid, y habla cinco idiomas con fluidez. Tras trabajar como ejecutiva de varias multinaciones, en 1999 decidió ejercer como prostituta, con el objetivo, expresado por ella, de conocerse mejor a sí misma, lo que resultó en su libro Diario de una ninfómana, un best-seller traducido a más de quince idiomas, en el que narra sus experiencias. Es colaboradora de varios medios de comunicación españoles, y también ha escrito libros de ensayo, de entre los que destacan Antimanual de Sexo, donde se inspira en la desconstrucción de Foucault para analizar el discurso del sexo y su impacto en la sexualidad humana. Diario de una ninfómana fue adaptada al cine como producción española, provocando cierta polémica tanto por su contenido como por la censura que se aplicó al cartel publicitario. Su último libro publicado es Confesiones sin vergüenza, un ensayo psicológico y social sobre las fantasías sexuales de las mujeres, con la intención de desculpabilizarlas.

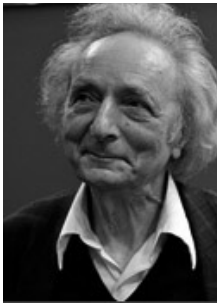
Rafael Santandreu

Barcelona, 1969. Psicólogo. Ha estudiado en Barcelona, Inglaterra e Italia. Especialista en Terapia Breve Estratégica. Fue redactor jefe de la revista Mente Sana, junto a Jorge Bucay. Autor de éxito: Escuela de felicidad, que se encuentra descatalogado en estos momentos, El arte de No amargarse la vida, que se ha convertido en un éxito en muchos países. Y el bestseller Las gafas de la felicidad. Acaba de publicar Ser feliz en Alaska.

REFLEXIONES
EN TORNO A LA
FELICIDAD

PONENTES

Theodore Zeldin



Palestina, 1933. Profesor y antiguo decano del St. Anthony College de Oxford. Ha obtenido un gran reconocimiento internacional, considerado como «una de las cuarenta figuras mundiales cuyas ideas probablemente tendrán una influencia perdurable en el nuevo milenio» (IndependentonSunday) y «uno de los cien pensadores más importantes del mundo» (Magazine Littéraire). Es miembro del BBC Brain Trust, de la British Academy y de la Academia Europa, además de ostentar la Orden del Imperio Británico y la Legión de Honor francesa como uno de los grandes especialistas en la historia de Francia y el pensamiento galo. Su labor docente le ha llevado a impartir clases en diversas universidades de todo el mundo, como Harvard, y ha asesorado a organismos e instituciones académicas de gran prestigio.

Pablo Herreros

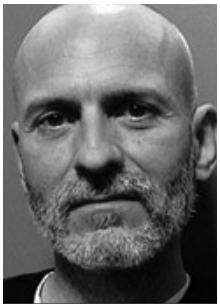
Torrelavega, 1976. Sociólogo, antropólogo, primatólogo y coach. Presentador y creador del programa de TVE La 2 “Yo, mono”, Coautor del programa de Inteligencia Social y Emocional de la Fundación Eduard Punset y Director científico del programa de Inteligencia Emocional de la Fundación Punset. Autor de “Yo, mono”, Editorial Destino 2014 y autor de un blog especializado en el Mundo y en el Huffington Post.

CONGRESOSdel
BIENESTAR

Juan Cruz

Puerto de Santa Cruz, Tenerife, 1948. Periodista, licenciado en Periodismo e Historia en la Universidad de La Laguna. Se encuentra vinculado al diario El País, donde actualmente ejerce de adjunto a la Dirección. Juan Cruz comenzó su carrera como periodista a los 13 años en el semanario Aire Libre. Después trabajó en los diarios locales La Tarde y El Día. En 1976 fue uno de los fundadores del diario El País, donde comenzó a trabajar como corresponsal en Londres. En su primera etapa en el diario fue también jefe de Cultura y de Opinión. Fue coordinador de los proyectos del Grupo PRISA y director de Comunicación del Grupo Santillana. Publicó su primer libro en 1972, Crónica de la nada hecha pedazos, que obtuvo el premio Benito Pérez Armas y al que siguieron numerosos títulos y premios literarios. Fue editor de Alfaguara entre 1992 y 1998. En la actualidad escribe diariamente un blog en El País. Ha recibido el Premio Nacional de Periodismo Cultural 2012, otorgado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Alejandro Palomas



Barcelona, 1967. Autor, traductor y filólogo español, Alejandro Palomas cursó estudios de Filología Inglesa por la Universidad de Barcelona, especializándose más tarde en Poesía en el New College de San Francisco, en Estados Unidos. Es autor de, entre otras obras, El tiempo del corazón, El alma del mundo, finalista del Primavera, o El secreto de los Hoffman, finalista del Ciudad de Torrevieja, sin dejar de lado su última trilogía con la que se ha ganado el favor de los lectores, que inició con Una madre, siguió con Un hijo y que ha rematado hace poco con Un perro.

PRESENTA

SER

PATROCINA

Diputación de Cádiz

Ayuntamiento de Vejer
Vejer, como tú lo quieres

Barbadillo
DESDE 1821

COLABORA

BAHÍA SUR

ZONAFRANCA CÁDIZ
POTENCIAMOS IDEAS. GENERAMOS NEGOCIO

Barceló Sancti Petri Spa Resort
PREMIUM

VEHÍCULO OFICIAL

TOYOTA
GAMO BAHÍA

facebook.com/congresosdelbienestar

@SERbienestar
#SERfelicidad

búscanos...
www.congresosdelbienestar.es

más info:
GrupoMEDELAND
tfno: 91 126 43 88
info@medeland.es
www.medeland.es