

La vida buena

LOLA
MORÓN

ANTONIO
ESCOHOTADO

JOSEPH
KNOBEL
FREUD

MARÍA JESÚS
ÁLAVA REYES

FERNANDO
SÁNCHEZ SALINERO

CARLOS
FALCÓ

RAMÓN
GENER

JOSÉ
MOTA

IMANOL
ARIAS

SANTIAGO
SEGURA



Teatro Gaztambide, Tudela
del **24** al **26** de **marzo**

CONGRESOSdel
BIENESTAR

LA VIDA BUENA

Vivir una Vida Buena es una oportunidad que el ser humano tiene a su alcance, pero que a veces desperdicia por falta de inteligencia. Pero no de la inteligencia que sirve para resolver operaciones matemáticas o problemas complejos, sino de la inteligencia del Bienestar, que consiste en ver la vida tal cual es, en su conjunto, con sus lados buenos y sus lados malos, y de aceptar lo que llegue. Esta inteligencia no implica la adquisición de nuevos conocimientos, sino de abandonar viejas certidumbres, limpiar la mente de pensamientos tóxicos para dejar paso al Bienestar que generalmen-

te reside en el día a día más simple. Vivir una Vida Buena nos lleva directamente a encontrar cierto sentido a la vida, que es algo inherente a la condición de cada ser humano, una preocupación permanente a lo largo de toda su existencia. Parafraseando a Albert Camus, -“Encontrar un sentido a la vida es la más angustiada de las preguntas”-, Tudela va a analizar alguna de las claves de la Vida Buena, lejos de fórmulas que no existen y cerca de la imaginación y la sabiduría.



Viernes
24 Marzo
2017

18:00 **Lola Morón Nozaleda y María Jesús Álava Reyes.
Diálogos con Cristina Hernández**

Educar para vivir mejor

La psicóloga María Jesús Álava Reyes y la psiquiatra Lola Morón nos hablarán de cómo enfrentarnos al reto de la educación de nuestros hijos. Colegio, relaciones interpersonales, redes sociales, sexualidad, manejo de las frustraciones y de los deseos, serán algunos de los temas que se abordarán en esta conversación. Una manera de acercarnos y de comprender a las nuevas generaciones.

20:00 **Ramón Gener**

La emoción de la música

¿Qué tiene la música que, de un modo inmediato, nos transporta a otros lugares? ¿Por qué es capaz de proporcionarnos un bienestar tan profundo? ¿O de hacernos sentir tristes, melancólicos, alegres e, incluso, traviosos? En una escala de tan sólo siete notas, barajadas al gusto, se encierran todos nuestros sentimientos. ¿Cómo es posible? ¿Cuál es el secreto de la emoción de la música?

Sábado
25 Marzo
2017

11:00

Fernando Sánchez Salinero

Cómo hacer de tu vida y tu profesión un proyecto apasionante

No sé si sólo se vive una vez, pero ahora sólo tengo una vida para vivir, así que me gustaría hacer de ella algo apasionante. Muchas veces creemos que las vidas apasionantes son patrimonio de otras personas, ricas, famosas... cuando, en realidad, cualquiera puede convertir la suya en un proyecto que le llene de energía y felicidad. Lo mismo ocurre con nuestro trabajo.

En la despensa de nuestra vida tenemos los ingredientes para hacer un plato exquisito, a veces la costumbre, la pereza o los miedos nos llevan a cocinar los mismos macarrones vitales insulsos con los que seguir tirando p' delante.

En la conferencia aprenderemos a reconocer los elementos básicos para construir una vida cargada de energía, para dotar de sentido cada cosa que hacemos.

13:00

Carlos Falcó e Imanol Arias. Diálogos con Macarena Berlín

Vid y olivo: los frutos de la buena vida

Uno de los aspectos esenciales de "La buena vida" es el buen comer y el buen beber. Parece una tarea fácil, pero no lo es. En estos tiempos de prisas y agobios a menudo olvidamos lo esencial, lo que pertenece a las buenas costumbres, a nuestras tradiciones más arraigadas, a la cultura mediterránea. Carlos Falcó e Imanol Arias nos hablan de el amor por la vid y el olivo, a partir de la experiencia en su cultivo. Vino y aceite, aceite y vino. ¿Acaso hay algo que nos pueda hacer más felices?

18:00

Antonio Escohotado. Diálogos con Ayanta Barilli

Retrato del libertino

Conversar con Antonio Escohotado siempre es una ocasión para reflexionar sobre el buen vivir. A través de su recorrido personal quizá logremos convertirnos en unos libertinos, defender un uso consciente de las drogas como un camino de conocimiento o analizar la situación de la economía mundial. Arrancaremos con una pregunta: ¿Es la afirmación de la libertad humana el antídoto frente al miedo?

20:00

Santiago Segura y José Mota. Diálogos con Luis Alegre

A reír, que son dos días

Dos de las figuras que más han hecho reír a los españoles en los últimos 25 años, charlan de las claves del humor y de la comedia y de las cosas que más y menos les hacen reír a ellos en esta vida.



LA VIDA BUENA

PROGRAMA OFICIAL

Teatro Gaztambide

Domingo
26 Marzo
2017

11:30

Joseph Knobel Freud. Diálogos con Juan Cruz

Pensar la infancia

Los orígenes de una buena vida, aprender a cuidarse supone integrar todos aquéllos cuidados que brindan los padres durante los primeros años de vida. Se trata de aprender a quererse y para ello es básico ser querido. En ese proceso, el cariño, pero también los límites y la espera serán fundamentales. Y es que todo aprendizaje exige tiempo; tiempo de cuentos y de juegos que permitan pensar y ensayar los roles y hábitos sobre los que cimentar una buena vida.



Viernes
24 Marzo
2017

“III Concurso de Fotografía de la Vida Buena”

Asociación fotográfica de Tudela. Las fotografías seleccionadas serán expuestas en la oficina de CAIXABANK
Calle Gaztambide - Carrera de Tudela.

19:00 Sentir para Pensar, recitales poéticos

A. L. De Diego y Alfredo Muñoz

20:00 Entrega Premios 3º Certamen Relato Corto “La Vida Buena”

Sábado
25 Marzo
2017

11:00 Mercado de la Vida Buena

Asociación de alimentos artesanos de Navarra.
(Instalado en el Paseo de Invierno hasta 21.00 horas)

11:00 “Una vida sana”

Dr. Ignacio González Castellano.

12:00 “Lectura e Interpretación de etiquetado”

Cristina Fernández Miqueleiz (nutricionista) y Daniel Salamanca
(Personal&Health Coach)

13:00 Vermut Sinfónico

Banda de profesores y Alumnos del Conservatorio
“Fernando Remacha” de Tudela. (Casa de Cultura María Forcada)



Teatro Gaztambide

Sala Multiusos 1ª Planta

16:30 **Visita guiada a Tudela**

Punto de encuentro: Puerta principal del Teatro Gaztambide.

17:00 **Actividad Física y Autoescucha Corporal**

Maite Arrubla (entrenadora personal) Miren M. Zabalegui (Psicóloga)

18:30 **La salud tu mejor talento**

Lourdes Tomás (Médico y divulgadora)

Domingo
26 Marzo
2017

11:00 **Mercado de la Vida Buena**

(Paseo de Invierno hasta 15.00 horas)

11:00 **Mascotas verdes**

Santiago Cordón (Cocinero). Patio de Lestonnac.

12:30 **¿Desenvuelves los regalos que te ofrece la vida?**

Cari Cerdán Manós – Coach Ontológico.

—
**LOLA
MORÓN**



Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, realizó la especialidad de Psiquiatría en el Hospital Universitario Clínico San Carlos, donde desarrolla actualmente una gran parte de su actividad profesional, tanto clínica como docente e investigadora, siendo la Coordinadora de la Unidad de Neuropsiquiatría en dicho Hospital, completando su formación académica con un Máster en Neurociencia. Como psiquiatra especialista ha colaborado en diversas empresas del ámbito público y privado, como Madrid Salud, Iberia LAE y la Fundación Jiménez Díaz. Como profesora colabora con la Universidad Carlos III, el Centro de Estudios Jurídicos de la UCM y el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, además de ser Profesora Asociada de la UCM. Experta en Psiquiatría Legal y Forense, con capacitación y amplia experiencia en la realización de peritajes clínicos en el ámbito de la Medicina Legal, especialidad de Psiquiatría. Completó su formación en este ámbito en la Unidad de Psiquiatría Forense de la Universidad de Queen's en Ontario, Canadá. Su actividad investigadora se refleja en las numerosas publicaciones en revistas médicas, así como capítulos en libros especializados y comunicaciones (tanto orales como escritas), a diferentes congresos nacionales e internacionales. Ha participado y sido referenciada en diversos medios escritos (El País, El Mundo y otros medios) y ha contribuido en la divulgación de los problemas de Salud Mental en diferentes intervenciones en RTVE.

—
**MARÍA
JESÚS
ALAVA**



Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, máster en Dirección de Recursos Humanos y especialista en coaching ejecutivo. Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo. Ha desempeñado diversos puestos en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en el Ministerio de Fomento y en Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea (Aena). En la actualidad ejerce como psicóloga en su despacho profesional (www.alavareyesconsultores.com); labor que compatibiliza con la dirección de Apertia Consulting, empresa de consultoría que está poniendo en práctica un nuevo concepto del desarrollo personal y profesional; basado en un equipo de experimentados profesionales y en una innovadora metodología. Cuenta con más de veinte publicaciones sobre temas relacionados con la psicología y es autora, entre otros, de los libros El NO también ayuda a crecer, La inutilidad del sufrimiento, Emociones que hieren, Amar sin sufrir, Trabajar sin sufrir, La psicología que nos ayuda a vivir y Recuperar la ilusión, La verdad de la mentira, publicados con gran éxito por la Esfera de los Libros. Es colaboradora habitual de diversos Medios de Comunicación: prensa, radio y televisión.



—
**RAMÓN
GENER**



Nacido en Barcelona. Licenciado en Humanidades y en Ciencias Empresariales. Empezó su formación como músico estudiando piano en el Conservatorio del Liceo y la completó con Anna Maria Albers. Por recomendación de la soprano Victoria de los Ángeles empezó a estudiar canto bajo su supervisión. Completó sus estudios vocales en Varsovia con el barítono Jerzy Artysz y en Barcelona con el tenor Eduard Giménez. Después de una carrera de varios años como barítono dejó de cantar y empezó una nueva etapa como divulgador musical ofreciendo conferencias sobre música clásica y ópera. El eco y la repercusión de estas conferencias lo llevaron hasta el mundo de la televisión. Primero a TV3 con el programa Òpera en texans y después a la escena internacional con This is Opera, una coproducción española y alemana grabada en inglés y español que se puede ver en muchos países del mundo. En la radio colabora de forma habitual en el programa Hoy por hoy de la cadena SER y en el programa Versió RAC1. También se ha introducido en el mundo literario con la publicación de Si Beethoven pudiera escucharme (2013) y El amor te hará inmortal (2016).

—
**FERNANDO
SÁNCHEZ
SALINERO**



Consultor Estratégico especializado en la construcción y desarrollo de proyectos, así como en la comunicación y mejora comercial de los mismos. Estudió Derecho en la Universidad de Salamanca y toda su labor profesional se ha desarrollado en el mundo de la empresa. Ha formado y dirigido numerosos equipos comerciales, destinando los últimos años de carrera a la formación y desarrollo de directivos, a través de seminarios y talleres, así como a colaboraciones en el corazón de las empresas. Es socio fundador de la Consultora Utopía Leonardo y creador de la Escuela Profesional de la Venta y el Instituto de Desarrollo Pyme. Es autor de, entre otros libros, La Casa al revés, ¿Por qué fracasan las empresas? y ¿Qué leches es el estado del bienestar?

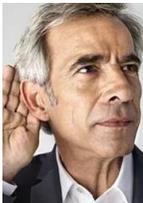


**CARLOS
FALCÓ**



Marqués de Griñón, nació en el palacio sevillano de Las Dueñas. A los quince años convenció a su abuelo Joaquín, propietario del castillo de Malpica y del Dominio de Valdepusa, de cambiar su destino militar por la carrera de ingeniero agrónomo. Tras estudiar en las universidades de Lovaina y California (Davis), inició proyectos novedosos en las tierras familiares y, más tarde, su brillante carrera en el mundo del vino y del aceite de oliva, hoy globalmente reconocida. Es vicepresidente de la Real Academia de Gastronomía, presidente de honor de Grandes Pagos de España y presidente ejecutivo de Círculo Fortuny, la asociación que agrupa y defiende la excelencia española y europea. Es autor de dos libros de éxito: Entender de vino (Martínez Roca) y Oleum (Grijalbo), también publicado en Alemania (Hoffmann und Campe) e Italia (Mondadori).

**IMANOL
ARIAS**



Inició su carrera cinematográfica con La Corea (1976), de Pedro Olea. A comienzos de los años 80 colaboró por primera vez con Pedro Almodovar en Laberinto De Pasiones (1982). Volverían a coincidir en La Flor De Mi Secreto (1995). Ha trabajado también con Manuel Gutiérrez Aragón en Demonios En el Jardín (1982), con Imanol Uribe en La Muerte De Mikel (1984), con Vicente Aranda en Tiempo de silencio, El lute, A solas contigo, El intruso. Participa en las adaptaciones televisivas de La Colmena (1982), Luces De Bohemia (1985), así como en serie originales como Anillos de oro, Brigada Central, Querido maestro y Cuéntame. Sus últimas películas son Pájaros De Papel (2010) de Emilio Aragón, Murieron por encima de sus posibilidades de Isaki Lacuesta (2014), Anacleto de Javier Ruiz Caldera (2015) y Eva no duerme de Pablo Agüero (2015).



— **ANTONIO
ESCOHOTADO**



Profesor de filosofía y metodología de la ciencia en la UNED, es autor de libros como *De Physis a polis*, *Majestades*, *crímenes y víctimas*, *Realidad y sustancia*, *Rameras y esposas*, *El espíritu de la comedia* (premio Anagrama de ensayo); aunque el más conocido sea su *Historia general de las drogas*, el tratado más amplio que existe en el mundo sobre ese tema. Es colaborador en publicaciones como *El País*, *El Mundo* entre muchas otras. Se define como *Psiconauta*, y es considerado como uno de los pensadores de este siglo.

— **SANTIAGO
SEGURA**



Madrid, 1965. Actor y director de cine. En los primeros años 90 se reveló en el mundo del corto con trabajos como *Evillio*, *Evillio vuelve o Perturbado*, por el que logró el Goya al mejor cortometraje en 1995. Sus apariciones en televisión le fueron concediendo una enorme popularidad y su trabajo en *El día de la bestia* (1995, Álex de la Iglesia) le consagró como un gran actor (Premio Goya al actor revelación en 1996). Su explosión definitiva llegó con el estreno en 1998 de *Torrente, el brazo tonto de la ley* (Goya a la dirección novel), con la que creó el personaje de ficción más popular de la historia del cine español y que ha conocido cuatro secuelas: *Torrente II*, *Misión en Marbella*, 2001; *Torrente 3, el protector*, 2005; *Torrente 4, Crisis Letal*, 2011 y *Torrente 5, Misión en las Vegas*, 2014. Ha protagonizado otras películas dirigidas por Álex de la Iglesia (*Muertos de risa*, 1999 o *Balada triste de trompeta*, 2010), Óscar Aibar (*El gran Vázquez*, 2010) o Fernando Trueba (*La niña de tus ojos*, 1998; *La Reina de España*, 2016), series de televisión (*Petra Delicado*, 1999) y espectáculos musicales (*Los productores*, con José Mota). Es también productor de cine y ha trabajado con otros países como Argentina. En 2016 recibió la Medalla de Oro de Egeda –la asociación de productores españoles– y la Medalla de Oro de la Academia del Cine Español.



—
**JOSÉ
MOTA**

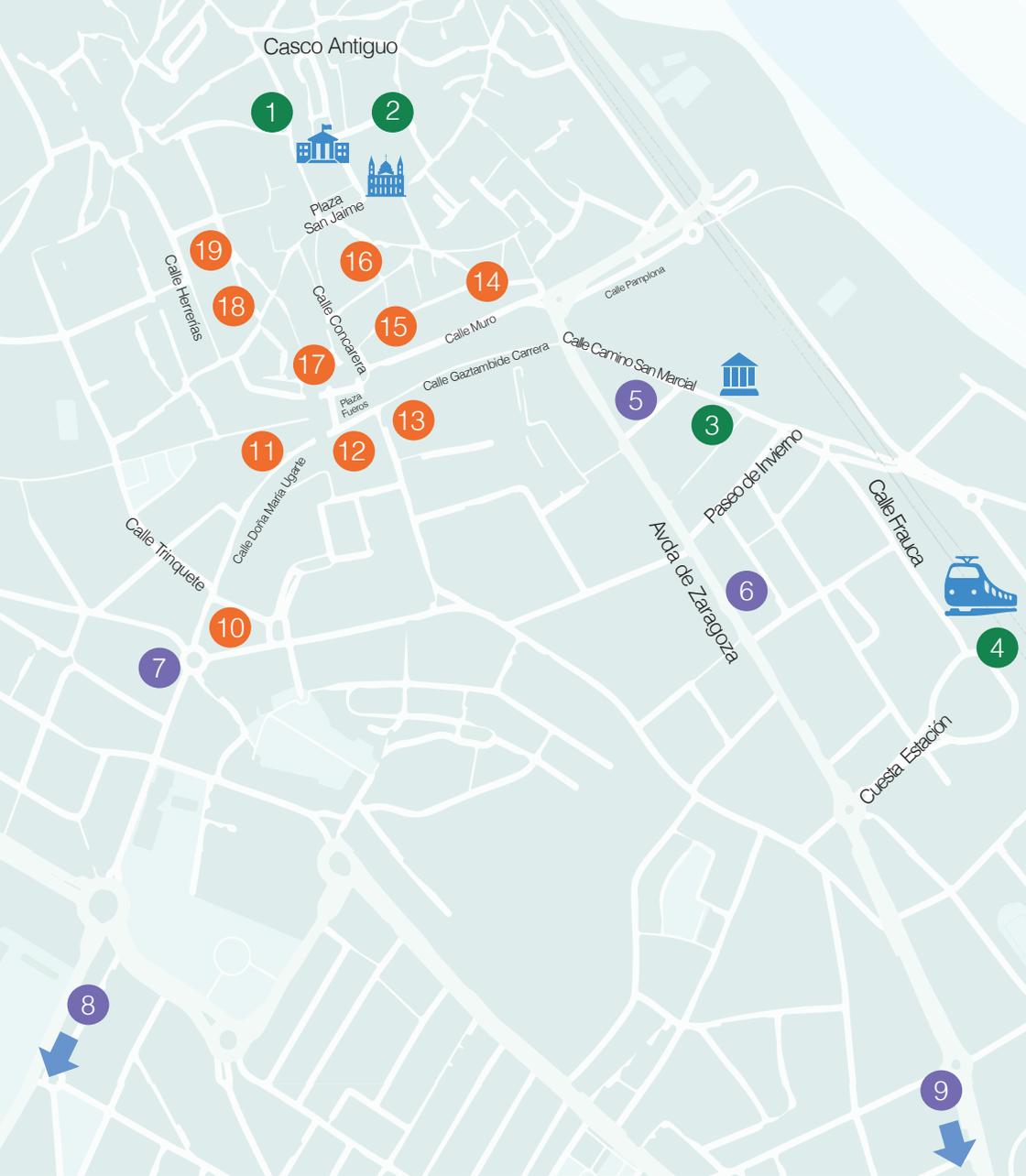


Montiel, Ciudad Real, 1965. Actor y humorista. Entre 1989 formó con Juan Muñoz el dúo humorístico Cruz y Raya, que logró una gran popularidad. Desde 2007 inicia en solitario una carrera muy exitosa que lo convierte en un clásico del humor español. Ha dirigido y protagonizado programas de televisión de tanto impacto como La hora de José Mota o varios especiales de Nochevieja. Paralelamente, ha desarrollado una carrera como actor de teatro musical –Los productores, junto a Santiago Segura- y de películas dirigidas por Santiago Segura (Torrente 2, 2001; Torrente 3, 2005; Torrente 4, 2011; Torrente 5, 2014), Álex de la Iglesia (La chispa de la vida, 2011) o Pablo Berger (Abracadabra, 2017).

—
**JOSEPH
KNOBEL**



Es sobrino nieto de Sigmund Freud. Psicólogo Clínico-Psicoanalista, Miembro fundador y docente de la Escuela de Clínica Psicoanalítica con Niños y Adolescentes de Barcelona, Miembro de la Junta directiva de FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas), Delegado de FEAP en EAP (European Federation for Psychotherapy) y autor de Clínica Psicoanalítica con Niños, El reto de ser Padres y Mi hijo es un Adolescente.



LUGARES DE INTERÉS

- 1 Ayuntamiento
- 2 Catedral
- 3 Teatro Gaztambide
- 4 Estación

HOTELES

- 5 Hotel Santa María
- 6 Hotel Delta
- 7 Hotel Torre Monreal
- 8 Ruralsuit Hotel
- 9 Pago De Circus

ruta GASTRONÓMICA

- 10 Restaurante Trinquete
- 11 Nuevo Sent Sovi
- 12 Restaurante Topero
- 13 Restaurante Remigio
- 14 Casa Alberto
- 15 Restaurante Iruña
- 16 Mesón Julián
- 17 Pichorradicás Ignacio
- 18 Casa Lola
- 19 Consentidos



Viernes
24 Marzo
2017

Programación Nacional

10:00 a 12:20

“ Hoy por Hoy “ con Gemma Nierga

Se emitirá desde el salón de plenos del Ayuntamiento de Tudela.

* Entrada libre hasta completar aforo.

** Apertura de puertas 9:30h.

Sábado
25 Marzo
2017

Programación Regional

12:00 a 13:00

“ A vivir Navarra” con Álvaro Valderrama

Se emitirá desde el hall del Teatro Gaztambide.

Domingo
26 Marzo
2017



presenta

SEZ

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

 Ayuntamiento de Tudela

patrocina

FACHARÁN NAVARRO
ZOCO
60
ANIVERSARIO

tuplan
magazine
Salud, Belleza & Bienestar

 **CaixaBank**

IMQ
IGUALADOR DE NAVARRA

 VINOS D.O.
NAVARRA

 **Gazpi**

colabora



Municipalidad
de Tudela



CAT
CLUBO
AGROALIMENTARIA
DE TUDELA

 livesa

 HOTEL
SANTAMARÍA


IRI
HOTEL + RESTAURANTE

 cintruque



Convencia
GABASA

 FOTOPRIX

 CASA ALBERTO
DE TUDELA EN SUVA

 mesón Julian

Frutas y Hortalizas
Pili

PRODUCTOS
potulós

 JAMONES VOLATIN

 **TOPERO**
Surtido

 ME
BARRIO
MAYOR DE
ECHAIDE
1988-2018

 m&m

 Pigo de Circus

 CARMEL

 GIMA

R.S.Q. La Intemperie

Hotel Delta Tudela

 Cara Lola
(desde 1956)

 **ABRIL**
GRAFICAS

 HOTEL
SAN MARTÍN
MAYOR DE TUDELA

 TORRE MONREAL

 IRVAÑA
RESTAURANTE

Restaurante
ent
Sovi

 Fridela
El sabor del día

 rural suite
HOTEL PARADISALICETO

 PICHORRADICÁS
HOTEL "MAYOR DE TUDELA"

 centro médico
pamplona



congresosdelbienestar.es

produce

 medeland
the experiential agency