



¡PREPÁRATE PARA TU VIDA PROFESIONAL!

Actividades presenciales de empleo y bienestar en el campus

PROGRAMA DE SESIONES PRESENCIALES EN EL CAMPUS:

5 de abril



11:00 11:45

Caso de éxito

“Claves para crear tu propio negocio”

Paola Freire, chef y pastelera de Le Cordon Blue y creadora de *Foodtropa*



16:00 16:45

Charla Inspiracional

“Las 6 claves para triunfar”

Ana Brito, humorista y creadora de *El show de Briten* en Instagram y Youtube



11:45 12:30

Charla Motivacional

“Identidad y valores”

María García - Rivera de la Plaza y Carmen García Rivera Cortés, psicólogas y fundadoras de *Somos Mandarina*



17:00 17:45

Taller

“Cuida tu cuerpo como si fuera tu móvil, ponlo a cargar cuando lo necesita”

Jana Fernández, consultora y divulgadora especializada en bienestar y descanso



12:30 13:00

Meditación

“La mente, tu mejor aliada” Teodoro Luna,

Experto en mindfulness y meditación. Cofundador de Sukha Mindfulness y colaborador de la app de meditación *Petit Bambou*



17:45 19:00

Masterclass

“Mucho más que Fitness”

Cesc Escolà, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y profesor de fitness de *Operación Triunfo*



13:00 14:30

Masterclass

Danza Urbana

Vicky Gómez, bailarina, coreógrafa y profesora de la Academia de *Operación Triunfo*

Entrada libre. Plazas limitadas

Más información: comunicacion@purobienestar.es



5 de abril



Explanada de Estudiantes
Avenida Complutense
Metro: Ciudad Universitaria

