

30 de novembre al CCCB* Barcelona

"VIVA LA VIDA"

Creixent en benestar emocional

Inscriu-t'hi
gratuïtament

Henka Vídeo Podcast Hall

Presentat per Carla Rubio
i Pau Joan Miquel



12:00h **Benvinguda**

12:05h – 12:15h **Sessió de *mindfulness***

Mario Cicciorossi

Agent d'atenció espiritual de l'Hospital Sant Joan de Déu
Barcelona (HSJD)

12:15h – 14:00h **Vídeo Podcast**

Presenten

Carla Rubio

Presentadora del programa "Ets un motivat"
i altres programes de la plataforma 3Cat

Pau Joan Miquel

Col·laborador del programa "Ets un motivat" de Som EVA

Amb la participació de



Lucia Hormigo

Poeta i *influencer*
capaç de transformar
emocions en versos



Conxita Herrero

Il·lustradora i autora
de còmics amb un
estil únic



Belén Barenys

Actriu, ballarina i
defensora activa
de la salut mental

15:00h – 18:00h **Vídeo Podcast**

Amb la participació de



Arnau Blank

Exmembre del grup *Arnau
Griso* reconegut per les
seves lletres positives



Ander Puig

Actor captivador d'audiència
a través de personatges
complexos en sèries com *Élite*



Juan Carlos Vicente

Preparador físic,
entrenador personal
reconegut a l'àmbit del
fitness i la salut



AmplificARTE

Projecte educatiu de la
Fundació Princesa de Girona,
a mans de Paula Frei i Guillem
Alguersuari

18:00h – 18:30h



Concert de clausura
amb Sofia Coll



*Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, Carrer de Montalegre 5, Barcelona