

Una conferencia de la psicóloga Fina Sanz Ramón dará inicio a la programación de abril del Club FARO, donde intervendrán también la nutricionista Carla Zaplana y el economista Santiago Niño-Becerra. Xosé

Ramón Pena hablará de "As luces na longa noite" de la literatura gallega, y el coronel Ángel Gómez de Ágreda expondrá los "Peligros y oportunidades de la tecnología". María Teresa Álvarez disertará sobre

"Emigración, amor y drama", y el científico David del Rosario, de reeducar el cerebro. Además, tres expertos glosarán la figura de la Marquesa de Parabere, precursora de la gastronomía en nuestro país.

Invitados de abril en el Club FARO

La programación se inicia mañana con una conferencia-coloquio sobre el "buentrato" como proyecto de vida

R.L. ■ Vigo

El Club FARO DE VIGO comienza mañana la programación de abril. Todas las conferencias-coloquio se celebrarán a las 8 de la tarde en el Auditorio Municipal do Areal (C/Areal, esquina C/Oporto, Vigo). La entrada será gratuita y libre hasta completar aforo.

La psicóloga, sexóloga y pedagoga **Fina Sanz Ramón** hablará de "El buentrato como proyecto de vida". Todo el mundo conoce el problema del maltrato. Fina Sanz Ramón propone en su conferencia un cambio de perspectiva sumamente original: un modelo de convivencia desde y para el "buentrato", que ha de crearse en un espacio personal, relacional y colectivo.

"Come limpio. (Una alimentación para el cuerpo, la mente y las emociones)" es el título de la conferencia-coloquio de **Carla Zaplana**, nutricionista y mentora en salud. Sostiene que la alimentación "come limpio" ayuda a depurar el cuerpo, ganar salud y recuperar vitalidad, y propone un reto que pasa por tres fases: la dieta omnívora, la vegetariana y la *raw* (alimentos crudos).

Santiago Niño-Becerra protagonizará la charla-coloquio "El Crash. Tercera fase. (Un análisis de los movimientos económicos y políticos del panorama actual)". El economista defiende que la crisis no ha terminado todavía, y que nos quedan unos cuantos años, seguramente hasta 2023, y las consecuencias supondrán un cambio en nuestra forma de vida.

"As luces na 'longa noite'. (A literatura galega desde 1936 a 1975)" é o título da conferencia de **Xosé Ramón Pena**, escritor; doutor en Filoloxía; catedrático de Lingua e Literatura Galega e asesor literario de FARO da Cultura. A partir dos anos 50, novas luces comenzaron a aparecer no medio da "longa noite", unhas luces que anunciaban xa o Segundo Rexurdimento que habería de abrollar logo da fin do franquismo e a restauración democrática.

Los cocineros **Santi Almuiña** y **Rafa Centeno** (chef de Maruja Limón) y la

La periodista María Teresa Álvarez hablará de "Emigración, amor y drama"

agente literaria **Déborah Albardonedo** participarán en una charla-coloquio en torno a la figura de "La Marquesa de Parabere. (Un homenaje a la gran precursora de la gastronomía en nuestro país)". María Mestayer de Echagüe, como así se llamaba esta aristócrata, se relacionó con los mejores cocineros de su

LUNES 1

"El 'buentrato' como proyecto de vida"



FINA SANZ RAMÓN
 ■ Psicóloga; sexóloga y pedagoga

MIÉRCOLES 3

"Come limpio"



CARLA ZAPLANA
 ■ Nutricionista y mentora en salud

VIERNES 5

"El Crash. Tercera fase"



SANTIAGO NIÑO-BECERRA
 ■ Economista

LUNES 8

"As luces na longa noite"



XOSÉ RAMÓN PENA
 ■ Escritor; doutor en Filoloxía; asesor literario de FARO da Cultura

MIÉRCOLES 10

"La Marquesa de Parabere. Un homenaje a la gran precursora de la gastronomía en nuestro país"



SANTI ALMUIÑA
 ■ Cocinero, coautor de la obra



RAFA CENTENO
 ■ Chef de Maruja Limón, Vigo; uno de los chefs participantes en la obra



DÉBORAH ALBARDONEDO
 ■ Agente literaria; autora de la obra

LUNES 22

"Peligros y oportunidades de la tecnología"



ÁNGEL GÓMEZ DE ÁGREDA
 ■ Coronel del Ejército del Aire

MIÉRCOLES 24

"Emigración, amor y drama"



MARÍA TERESA ÁLVAREZ
 ■ Periodista; escritora e historiadora

VIERNES 26

"Reeduca tu cerebro"



DAVID DEL ROSARIO
 ■ Científico e investigador

LUNES 29

"El método nº 1 para conquistar el éxito"



ANXO PÉREZ
 ■ Premio Emprendedores de Deloitte; creador del método 8Belts

María Teresa Álvarez, periodista, escritora e historiadora, hablará de "Emigración, amor y drama. (Verdades que es mejor no conocer para evitar sufrimientos)". María Teresa Álvarez fue subdirectora de Cultura y Sociedad en los telediarios de TVE y ha firmado numerosos documentales histórico-divulgativos y novelas, la

última de las cuales retoma el tema del amor por la tierra y por las gentes que se lo jugaron todo en busca de un futuro mejor para ellos y para sus hijos.

Con el título de "Reeduca tu cerebro", el científico e investigador

David del Rosario explicará cómo, gracias a los avances en neurociencia, podemos entender mejor cómo funcionan la mente y el organismo, y utilizar ese conocimiento para mejorar nuestra realidad.

Por último, **Anxo Pérez**, propon-

drá en su conferencia-coloquio "Los 88 peldaños de la gente feliz. "El método nº 1 para conquistar el éxito interior)". Pérez es premio Emprendedores de Deloitte y creador del método 8Belts, que consigue enseñar un idioma en 8 meses.