

## XI Jornada d'Activitat Física i Esport als Centres Penitenciaris *Nutrició, entrenament i creixement personal: contes i llegendes*

**Nova data:** 15 de novembre de 2019

### Presentació

En aquesta Jornada es tractarà, per una banda, el concepte de salut des del punt de vista de la psiconeuroimmunologia clínica, s'abordaran els conceptes de salut, nutrició i entrenament des del punt de vista d'aquesta disciplina que estudia les relacions entre el cos i la ment i les seves implicacions clíniques. Per altra banda, es contraposarà el que s'entén per *creixement personal* en contrapunt amb la moda del *coaching* i d'altres mites generalitzats socialment. La comunitat de pràctica d'activitat física i esport als centres penitenciaris (CoP AFE) presentarà el seu producte de treball col·laboratiu.

### Persones destinatàries

- Tècnics i tècniques d'esport de centres penitenciaris
- Professionals de l'àmbit penitenciari
- Professionals i estudiants amb interès en l'activitat física i l'esport
- Altres persones interessades en la temàtica

### Inscripció

L'heu de sol·licitar al [formulari d'inscripció](#)  
**Data límit d'inscripció: 14 de novembre de 2019**  
Codi CEJFE: 90/213/1/19 – AFEDAP: 11330

### Programa

8.45-9 h **Acreditació**

9-9.15 h **Presentació**

Núria Clèries  
Directora del Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada  
Amand Calderó Montfort  
Secretari de mesures penals, reinserció i atenció a la víctima

9.15-11 h **Ponència**

*Nutrició i salut. Actualització des de la psiconeuroimmunologia clínica*  
Carlos Pérez Ramírez  
Diplomat en Fisioteràpia i màster en Psiconeuroimmunologia Clínica, ha col·laborat en el projecte *Alimentación, microbiota y regulación de la inflamación* dirigit des de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona i és autor, entre d'altres publicacions, del llibre *Mis recetas Paleovida*. Actualment treballa a la Clínica Regenera PNI

**Presenta**

Jabel Granollers Brescó, monitor d'esports del CP Brians II i membre de la CoP AFE

11.00-11.30 h **Pausa**

11.30 – 12 h **Ponència**

Presentació del producte de treball col·laboratiu de la CoP AFE. *Tendències de l'entrenament intervàlic*  
Pablo Martos, entrenador personal i fundador del centre Alpha Link CrossFit  
Miguel Olmos, monitor esportiu del CP Lledoners

12 – 13.45 h **Ponència**

*Mites del creixement personal*  
Josep Darnés  
Autor del llibre *La burbuja terapèutica*. Quina garantia ofereixen la meditació, el *mindfulness*, el *coaching*, els antidepressius o el pensament positiu? Enginyer de camins, màster en Digital Business, pacient en diverses teràpies i taller d'autoajuda, s'ha format com a terapeuta i *coach*, reconeix que totes les experiències narrades al llibre són reals encara que semblin surrealistes.

**Presenta**

Mariona Miró Casamajó, monitora d'esports del CP Dones i membre de la CoP AFE

13.45 – 14 h Cloenda

Xavier Buscà Huertas  
Responsable de la Unitat de Programes d'Intervenció Especialitzada

### Més informació a:

<http://cejfe.gencat.cat>  
compartimcejfe.dj@gencat.cat

### Lloc de realització:

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada  
Ausiàs Marc, 40; 08010 Barcelona