



---

SALUT | Redacció | Actualitzat el 22/11/2024 a les 19:00

# ?Viva la vida', el festival de salut mental presentat per Carla Rubio i Pau Joanmiquel

El pròxim 30 de novembre el Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB) acollirà el festival ?Viva Vida', un acte dedicat al benestar emocional, organitzat per Henka, i amb col·laboració amb l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona i amb el suport de la Zurich Fundation.

Es tracta d'una experiència amb moltes activitats i tallers, taules rodones, conferències i un concert inèdit de la cantant Sofia Coll. Tindrà lloc a les 10:00 hores en tres espais simultanis del CCCB, cada un representa una etapa del ?Viatge de l'heroi', el fil conductor que donarà forma a aquest acte. Cada espai, doncs, oferirà una oportunitat única per descobrir, aprendre i compartir moments plens de significat i creativitat.

Hi haurà fins a **10 tallers per descobrir la teva creativitat** i el benestar personal. A més, et podràs endinsar en l'espai del Video Pòdcast en directe, on els influencers **Carla Rubio i Pau Joanmiquel** conduiran entrevistes a altres cantats, influencers, actors i convidats de luxe com **Lucia Hormigo, Arnau Blank i AmplicARTE**, entre d'altres.

D'altra banda, també podràs gaudir de ponències i taules rodones impartides per referents en els àmbits educatius, científics i institucional que exploraran conceptes com la resiliència individual, familiar i comunitària.

Finalment, per acomiadar la jornada podràs gaudir d'un **concert únic de Sofia Coll** que transformarà l'ambient en una autèntica festa. Una manera ideal de celebrar el benestar i acomiadar el dia amb energia.



---

View this post on Instagram

A post shared by Henka (@be\_henka)

Com puc inscriure'm?

Per anar al festival 'Viva Vida' del 30 de novembre, només cal inscriure's al web oficial i obtindràs les entrades gratuïtes. Pots escollir les entrades per l'acte que més t'interessi: admissió general, auditori al matí, auditori a la tarda o concert de Sofia Coll.

Què és el benestar emocional?

El benestar emocional és l'experiència subjectiva de sentir-se en harmonia amb un mateix i amb els altres. Quan tenim la capacitat de gestionar eficaçment les emocions, de mantenir relacions saludables tant amb un mateix com amb els altres, i quan ens sentim capaços d'adaptar-nos als desafiaments de la vida, podem assolir el benestar emocional. Realment, es tracta d'aconseguir



---

un equilibri i una coherència entre el que pensem, el que sentim i el que fem.  
La vida està plena de reptes i desafiaments que ens generen estrès i malestar. Per assolir el benestar emocional, haurem d'aprendre a normalitzar que les emocions desagradables són part de la vida, i que una part de l'aprenentatge és tolerar el malestar que ens generen aquestes situacions i esdeveniments difícils, estressants o adversos, de tal manera que puguem aprendre d'ells en comptes de sentir-nos superats i vençuts per ells.

[View this post on Instagram](#)



---

A post shared by Henka (@be\_henka)