



5K-10K

Edición

2023  
7 MAYO

**TE GUSTA CORRER? TE GUSTAN LOS RETOS? DEFIENDE LOS COLORES DE TU EMPRESA**

Con el objetivo de unir a todas las empresas del gran tejido empresarial de la provincia de Castellón a través del running y el bienestar, te presentamos la conferencia:

## "RENDIRSE NO ES UNA OPCIÓN"

*"A los 21 años, con una olimpiada a mis espaldas y con un proyecto de vida en desarrollo cuando todo apuntaba a mis segundos Juegos Olímpicos, sufrí un accidente de tráfico en el que perdí mi pierna. Así, tuve que transformarlo todo para hacer realidad mi otro sueño: ayudar a otras personas a conseguir sus metas personales, profesionales, deportivas y de salud, junto al desarrollo de valores por la vida."*

Todos estamos expuestos a que el destino se cruce en nuestro camino y nos haga rodar cuesta abajo, haciéndonos creer que hemos perdido cualquier opción de recuperación.

Xavier Miralpeix, Plusmarquista nacional de natación y Olímpico en Los Ángeles 1984 se encontró con ese destino de forma tan dramática, que todas sus perspectivas parecieron desmoronarse en un instante, pero entre sus opciones no estaba la de rendirse.

En esta conferencia, veremos cómo lidió con las emociones y la adversidad tras el accidente, así como los desafíos y obstáculos que enfrentó. También, la importancia de ser resiliente para la superación de cualquier adversidad que se nos presente. Además, profundizaremos en herramientas y técnicas para manejar el estrés y la presión en momentos difíciles y como la adversidad puede ser una oportunidad para crecer y encontrar una nueva dirección en la vida.



### XAVIER MIRALPEIX

Ex-deportista olímpico y mundialista, 62 veces internacional con la selección española. 15 veces campeón de España en la máxima Categoría absoluta y recordman nacional. Medalla de bronce al mejor deportista del año y el deportista más joven en obtener el Carnet Olímpico en los Ángeles 1984 con solo 17 años. Entrenador personal multidisciplinar, coaching nutricional dirigido a deportistas. Escritos y autor del libro "La Belleza de las Cicatrices". Actualmente también está trabajando en proyectos de charlas en los centros educativos y centros de salud.



**22 MARZO**  
**19:30H - 20:30H**

Cámara de Comercio de Castellón  
Asistencia gratuita

**QUIERO ASISTIR**