

La Casa Vacía  
nace de una  
pregunta sencilla y  
enorme: ¿qué  
hacemos con las  
décadas de vida  
que hemos  
ganado?

Les damos una  
casa: **un lugar  
para aprender,  
conversar y mirar  
al futuro** sin  
miedo al paso del  
tiempo.

**LCV**

**Encuentra** nuevas preguntas

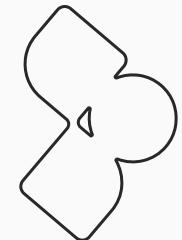
**Mantén** vivo el diálogo y la curiosidad

**Cuida** el cuerpo desde el bienestar



La Casa Vacía

Centro de conocimiento y bienestar



Av. de la Victoria 73, Madrid



# Nuestros cursos

**Entiende** mejor tu salud

**Ordena** las ideas sobre el mundo que viene

**Encuentra** tu propio manual de vida en esta etapa

**Reserva tu plaza en [www.lacasavacia.xyz](http://www.lacasavacia.xyz)**

Vacía de prejuicios, llena de juicios.

## Nutrición funcional y longevidad

- Ignacio Trenas



Divulgador de longevidad y salud preventiva, y cofundador de SANA.

Cómo alimentar un cuerpo que quieras que te acompañe bien muchos años: energía celular, proteínas y músculo, ritmos circadianos, microbiota, suplementación inteligente, nutrición para el cerebro, el ánimo y la inflamación. Terminarás con un plan personal de nutrición longeva.

## Ciencia de la salud integral

- Mariana Aróstegui



Bióloga especializada en nutrición clínica y microbiota humana.

Un recorrido por el cuerpo para entender qué hay detrás del insomnio, la inflamación, el cansancio o los altibajos de ánimo. De la microbiota al músculo, del azúcar a la vitamina D, aprenderás a tomar decisiones diarias que alargan la vida... y mejoran cómo la vives.

## Actualidad y desafíos contemporáneos

- Eduardo Fernández



Polítólogo, exdirector del Instituto Juan de Mariana y profesor universitario.

Un curso para poner en orden el mundo que nos rodea: poder en la era de las plataformas, justicia e igualdad, democracia bajo presión, ética de la inteligencia artificial, bioética y justicia entre generaciones. Doce sesiones para entender hacia qué futuro vamos y qué papel queremos jugar en él.

## Manual para una vida plena en la era de la abundancia

- Alejandro de León



Empresario y filósofo práctico.

Un viaje por Atenas, Borges, el fin del trabajo, el cazador-recolector, Japón, Epicuro y la "Nueva Atlántida" para responder a una pregunta: cómo vivir bien en un mundo de abundancia material y escasez de atención, propósito y tiempo de calidad. Filosofía aterrizada a la vida real.

## Pasado, presente y futuro del ser humano y del Universo

- Paulino Moreno



Ingeniero e investigador en astrofísica y exploración espacial.

Del origen del universo a los exoplanetas, de la formación de los elementos a los agujeros negros, de la historia de la vida en la Tierra a la posible vida fuera de ella. Un curso para entender por qué somos polvo de estrellas y qué futuro puede esperar a la humanidad dentro y fuera de nuestro planeta.