

Este pasado fin de semana se ha celebrado la octava edición del Formentera Zen. Este evento de bienestar se incluye dentro de las actividades de la campaña Descubre Formentera en octubre, promovidas por el Consell Insular de Formentera, y ha sido organizado por Puro Bienestar. Más de ciento cincuenta personas han participado en el certamen que cuenta con expertos en psicología positiva, inteligencia emocional, autoconocimiento, hábitos saludables, nutrición, fitness, danza, neurociencia, autocuidado y belleza, sueño y descanso, baño sonoro, yoga y meditación.

La vicepresidenta y consellera de Turismo, Alejandra Ferrer, ha explicado que muchos de los participantes del Formentera Zen, vienen a nuestra isla de diferentes puntos de la geografía española, pero también de fuera de nuestras fronteras (Italia, Suiza, Bélgica y Alemania). "Lo hacen durante la temporada baja en un momento en el que se puede estar más en contacto con la población de la isla y también su naturaleza, y aprovechan para asistir a unas jornadas que ponen a la persona en el centro, para mejorar el bienestar del cuerpo y la mente", según ha destacado Ferrer, que ha añadido que "en las redes sociales de los ponentes y participantes ha resonado el nombre de Formentera ligado al mundo del bienestar, la salud y la naturaleza".

En la celebración de 2022 se ha diseñado un programa con sesiones multidisciplinares que abarcan todas las dimensiones del ser humano (física, intelectual, medioambiental y social). Así, profesionales de la talla de Marta Verona (Masterchef 6), Cesc Escolà (Operación Triunfo y Muévete en casa), Jana Fernández (El Podcast de Jana Fernández), Marta Romo (Entrena tu cerebro), Marc Oromí (The Massage House), Júlia Rovira (Vadesabores) y Teresa Arnandis (Ladyscience). También han participado en el Formentera Zen 2022 la psicóloga Elena Puig; la artista residente en Londres Diana Pintado; el alquimista musical José Manuel Martínez, y el profesor de yoga de origen griego Yiannis Mukta Om.

"Cuando el sueño mejora, todo mejora"; "Supera los límites de tu mente"; "El poder del automasaje. Una relación de amor propio"; "Supernutrición. Nurécete de manera saludable, placentera y eficiente"; "Conoce a tu cuerpo para entenderlo y cuidarlo"; "Conciencia y ego", y "Hola, ¿cómo va? ¿Hablamos?" son los títulos de las sesiones que han configurado el programa de bienestar holístico. Además, durante el Formentera Zen 2022 también ha tenido lugar una sesión de cocina en directo de recetas de temporada con producto local y dos clases magistrales: danza fitness y dharma yoga. El evento se ha celebrado en el Gecko Hotel & Beach Club y cuenta con la colaboración de Sa Pedrera Suites & Spa, Trasmapi, Proauto Rent

a Car, La Fabrica Artigianale y Clinique.

17 de octubre de 2022
Área de Comunicación
Consell de Formentera