vinetur

Formentera Zen 2022, la tentación otoñal del bienestar holístico

miércoles 7 de septiembre de 2022

ESCRITO POR MANU MOLINER



Del 14 al 16 de octubre, la menor de las Pitiusas acogerá la 8ª edición de esta cita fusionada con la espiritualidad que emana del 'último paraíso del Mediterráneo'

Tras el bullicioso verano, el otoño invita al relax, la meditación, el reencuentro con uno mismo... Y Formentera, la isla salvaje de cuerpo y tranquíla de espíritu, es el escenario ideal para pornerlo en práctica. ¿Cómo? A través de 'Formentera Zen' que, por octavo año consecutivo, anima a disfrutar de un intenso –pero relajante y divertido– weekend sensorial. Un atractivo cóctel de experiencias al aire libre con siete ponencias, dos masterclass ('Fitness Dance' y 'Dharma Yoga'), una charla-taller ('El poder del automasaje') y un showcooking ('Receta de temporada con producto local'). Todo ello, a cargo de una decena de expertos talentos en cada temática, entre los que destacan: Marta Verona (ganadora de 'MasterChef 6', en 2018), Cesc Escolà (profesor de fitness de la última edición de 'Operación Triunfo', en 2020), o el griego Yiannis Mukta Om, reputado especialista internacional en yoga. Respirad profundamente y... ¡a disfrutar de 'Formentera Zen 2022', exclusiva y única experiencia en una de las mejores épocas del año!



'Formentera Zen 2022' arrancará el viernes 14 de octubre por la tarde con la recepción y acrecitación de los asistentes (17:30), la Inauguración oficial (18:15) y la primera de las once sesiones: **'Hola, qué tal. ¿Hablamos',** una charla inspiracional concebida como un viaje de emociones –a través de la danza, el teatro y la escritura– a cargo de la artista, diseñadora y escritora **Diana Pintado**.

El sábado 15 de octubre, 6 sesiones

Cinco son matinales. **'*Cuando el sueño mejora, todo mejora*'** (09:30–10:15), con **Jana Fernández** (especialista y bienestar y creadora de 'El Podcast de Jana Fernández'), desvelará que descansar es mucho más que dormir. **'*Supera los límites***

de tu mente' (10:15–11:00), con **Marta Romo** (pedagoga y conferenciante), profundizará en cómo funciona nuestro cerebro y qué necesita para vivir con actitud positiva. '***El poder del auto masaje. Una relación de amor propio***' (11:00–11:45), charla-taller en la que **Marc Oromí** (masajista y fundador de The Massage House) mostrará cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse y potenciar su propio bienestar a través del auto masaje y la reflexología.



Marta Verona (nutricionista, chef y ganadora de 'MasterChef 6') impartirá la ponencia '***Súper nutrición: Nútrete de forma saludable, placentera y eficiente***' (12:15–13:15), recorriendo los tres espacios donde se realizan las principales elecciones alimentarias: mercado, cocina y mesa. El '***Showcooking receta de***

temporada con producto local' (13:15–14:00), a cargo de **Júlia Rovira** (psicóloga y creadora de 'Vadesabores'), elaborará de forma sencilla y muy dinámica una receta sana de la gastronomía típica de Formentera, con sus excelentes productos Km.0. Y a media tarde, **Cesc Escolà** (fitness trainer y profesor de los programas 'Operación Triunfo' y 'Muévete en casa'), impartirá la '***Masterclass Fitness Dance***' (18:00–19:30), una disciplina deportiva o clase de baile que fusiona la danza y el fitness en un solo concepto; con una primera parte más rítmica (*bodypump* y otros más bailables), una segunda de ejercicios y culminando con una tercera parte más relajada, coincidiendo con la cautivadora puesta de sol en Formentera.



El domingo 16 de octubre, cuatro sesiones

La jornada arrancará con la '***Masterclass de Dharma Yoga***' (09:30–10:30), a cargo del **griego Yiannis Mukta Om** (profesor de Hatha-Raja Yoga), que incluirá secuencia purificadora de pranayama, ejercicios de respiración y Yoga Nidra, profunda relajación curativa que disipa la tensión y la fatiga del cuerpo. '***Conoce tu cuerpo para entenderlo y cuidarno***' (11:00–11:45), con **Teresa Arnandis** (doctora en Biomedicina, divulgadora y creadora de Ladyscience), abordará los millones de procesos celulares, corrientes eléctricas y reacciones químicas que se llevan a cabo cada segundo en nuestro cuerpo. '***Consciencia y ego***' (11:45–12:30) será la ponencia de **Elena Puig** (psicóloga, especialista en mindflulness y consultora estratégica). Y cerrará el evento otra ponencia, '***Autocuidado: los cinco cuerpos***' (12:30–13:15), que impartirá **Eva Villar** (especialista en salud y belleza), mostrando que somos como matrioskas rusas y que nuestros cinco cuerpos –físico, mental, espiritual, energético y emocional– han de estar en perfecto equilibrio.



La gran cita anual con el bienestar holístico está promovida por el **Consell Insular de Formentera** y diseñada, organizada y producida por **Puro Bienestar**. La edición de este año tendrá como escenario las instalaciones del **Gecko & Beach Club**, enclave único en primera línea de mar, al sur de la isla, en l**a zona de Migjorn**. Dado que se trata de un evento con aforo limitado es preciso realizar inscripción previa en su web: https://formenterazen.es/



Más información del destino en: https://www.formentera.es