

El Consell de Formentera, a través de l'àrea de Turisme, informa que ahir va finalitzar el Formentera Zen. "Aquesta ha set una edició especial per les mesures de seguretat anticovid però on la salut i el benestar han set, una vegada més, al capdavant de la trobada", segons ha explicat la presidenta i consellera de Turisme, Alejandra Ferrer. La presidenta ha agraït als ponents i a tots els participants que "en un any tan complicat hagin confiat en l'organització d'aquest tipus d'esdeveniment que vol donar un valor afegit als nostres visitants i allargar la temporada".

Un total de 150 participants han seguit des de divendres a la tarda, fins ahir diumenge, les xerrades, tallers i classes d'experts del món de la salut i el benestar físic i emocional. La sisena edició del Formentera Zen ha aconseguit uns col·laboradors d'alt nivell, segons ha destacat Alejandra Ferrer. El divendres el festival va començar amb la xerrada inspiracional "Autoestima per a l'èxit" per Sílvia Congost, psicòloga experta, escriptora, conferenciant i líder en creixement personal en xarxes socials i mitjans de comunicació.

El dissabte, dia central de l'esdeveniment, va tenir lloc el taller de fitnes "La màgia de l'exercici i la música" impartit per Cesc Escolà, conegut per la seva participació en programes televisius com Operación Triunfo. Carlos Ríos, dietista nutricionista i creador del moviment "Realfooding" va oferir la xerrada "Tornant a menjar de veritat: nutrició i hàbits saludables". Un altre taller que pogueren realitzar va ser el de "Batch cooking, organització setmanal sana i eficient a la cuina" de Paola Freire, xef i pastissera de l'Escola Le Cordon Bleu i creadora de "Foodtropia".

Xuan Lan

A la tarda va arribar un dels moments més esperats per molts dels participants, la classe magistral "Flow to slow sunset yoga" de Xuan Lan, experta en benestar, professora i difusora de diferents estils de ioga, escriptora i professora d'Operación Triunfo.

La jornada de diumenge va començar amb el taller de pilates de Claudia Constans, psicòloga, "Influencer Top 10" en el sector de la moda i la vida saludable i creadora de "Ffitcoco". També es va impartir el taller "FaceFit, cures posturals a la regió cervical i facial" de Daniela Toro, fisioterapeuta amb especialitat en dolor orofacial i disfunció temporomandibular, i creadora del mètode FaceFit (que inclou fisioteràpia, psiconeuroimmunologia, dermofarmàcia i cosmètica).

Tot seguit, va tenir lloc la xerrada “Cosmètica activa: la importància de la formulació” d’Arturo Álvarez-Bautista, llicenciat en Química i Física, màster en Dermocosmètica i en Biomaterials per a Medicina, doctor en Nanomedicina i responsable de les fórmules de diversos productes cosmètics de prestigi. Finalment, es varen donar claus de benestar en la xerrada “Adquirint hàbits saludables amb Boticaria García” per part de Marián García (Boticaria García), doctora en Farmàcia, graduada en Nutrició Humana i Dietètica i en Òptica i Optometria.

28 de setembre de 2020
Àrea de Comunicació
Consell de Formentera