

El Consell de Formentera, a través del área de Turismo, informa de que ayer finalizó el Formentera Zen. “Esta ha sido una edición especial para las medidas de seguridad anticovid pero donde la salud y el bienestar han sido, una vez más, al frente del encuentro”, según ha explicado la presidenta y consellera de Turismo, Alejandra Ferrer. La presidenta ha agradecido a los ponentes y a todos los participantes que “en un año tan complicado hayan confiado en la organización de este tipo de evento que quiere dar un valor añadido a nuestros visitantes y alargar la temporada”.

Un total de 150 participantes han seguido desde el viernes por la tarde, hasta ayer domingo, las charlas, tallers y clases de expertos del mundo de la salud y el bienestar físico y emocional. La sexta edición del Formentera Zen ha conseguido unos colaboradores de alto nivel, según ha destacado Alejandra Ferrer. El viernes el festival comenzó con la charla inspiracional “Autoestima para el éxito” por Silvia Congost, psicóloga experta, escritora, conferenciante y líder en crecimiento personal en redes sociales y medios de comunicación.

El sábado, día central del evento, tuvo lugar el taller de fitness “La magia del ejercicio y la música” impartido por Cesc Escolà, conocido por su participación en programas televisivos como Operación Triunfo. Carlos Ríos, dietista nutricionista y creador del movimiento “Realfooding” ofreció la charla “Volviendo a comer de verdad: nutrición y hábitos saludables”. Otro taller que pudieran realizar fue el de “Batch cooking, organización semanal sana y eficiente en la cocina” de Paola Freire, chef y pastelera de la Escuela Le Cordon Bleu y creadora de “Foodtropia”.

Xuan Lan
Por la tarde llegó uno de los momentos más esperados por muchos de los participantes, la clase magistral “Flow to slow sunset yoga” de Xuan Lan, experta en bienestar, profesora y difusora de diferentes estilos de yoga, escritora y profesora de Operación Triunfo.

La jornada del domingo comenzó con el taller de pilates de Claudia Constans, psicóloga, “Influencer Top 10” en el sector de la moda y la vida saludable y creadora de “Ffitcoco”. También se impartió el taller “FaceFit, cuidados posturales en la región cervical y facial” de Daniela Toro, fisioterapeuta con especialidad en dolor orofacial y disfunción

temporomandibular, y creadora del método FaceFit (que incluye fisioterapia, psiconeuroinmunología, dermofarmacia y cosmética).

A continuación, tuvo lugar la charla “Cosmética activa: la importancia de la formulación” de Arturo Álvarez-Bautista, licenciado en Química y Física, máster en Dermocosmética y en Biomateriales para Medicina, doctor en Nanomedicina y responsable de las fórmulas de diversos productos cosméticos de prestigio. Finalmente, se dieron claves de bienestar en la charla “Adquiriendo hábitos saludables con Boticaria García” por parte de Marián García (Boticaria García), doctora en Farmacia, graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría.

28 de septiembre de 2020
Área de Comunicación
Consell de Formentera