



Formentera Zen

Del 11 al 13 de octubre

Una experiencia única de equilibrio entre cuerpo, mente y entorno

Lugar: Gecko Hotel & Beach Club Ca Marí, Playa Migjorn

Viernes, 11 de octubre

18:30 h. BIENVENIDA: Recepción y acreditación de asistentes.

19:00 h. WORKSHOP YOGA: *Focused on body & mind.* **Eva Oller**, profesora autorizada de Ashtanga Yoga y de Sivananda Yoga y coordinadora de Ashtanga Yoga Formentera.

20:00 h. SESIÓN PRÁCTICA: *Vivir plenamente, meditación sonora y mindfulness.* **Candida Vivalda**, profesora con certificación avanzada de Jivamukti yoga y formación en Meditación y Mindfulness por la Universidad de Massachusetts y Brown University.

20:45 h. CLAVES DE ASTROLOGÍA: *Las energías de la luna.* **Guiomar Ramírez-Montesinos**, psicóloga, astróloga, escritora, coach transformacional y directora del centro terapéutico *Mezquida*.

Sábado, 12 de octubre

08:30 h. TALLER PRÁCTICO DE SINTONIZACIÓN: *Ser tu propia esencia.* **Olga Barceló**, licenciada en Psicología, Máster en Coaching Personal y Ejecutivo, graduada en Naturopatía, Psicología y Educación holística y transpersonal.

9:15 h. FITNESS: *Entrenamiento exprés.* **María Rossich**, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y líder del proyecto *Woman Personal Trainers*.

10:15 h. COFFEE

10:45 h. COLOQUIO: *Bienestar & Estilo de Vida Saludable. Mucho más que una forma de vida...*
Los cinco pilares de la salud: **Marina Ribas**, redactora y divulgadora de contenidos sobre alimentación, bienestar y salud.
Intervención vivencial: Mi despertar: **Rosana Oliver**, event & wedding planner.

11:45 h. CHARLA Y CATA: *Cómo abordar la alimentación saludable en 5 pasos.* **Elka Mocker**, coach nutricional, plant based chef, comunicadora y autora del blog *Lala Kitchen*.

12:30 h. Actividad complementaria al programa: SALIDA EN EL BARCO "SUNCAT" para visitar las praderas de Posidonia. Aforo limitado, 10€ por persona que se destinarán íntegramente a apadrinar posidonia.

18:00 h. YOGA EN LA PLAZA SANT FRANCESC: *Masterclass al atardecer.* **Verónica Blume**, modelo Internacional, profesora y directora del centro de yoga *The Garage* en Barcelona. ¡No olvides tu mat!

Domingo, 13 de octubre

9:00 h. MESA REDONDA: *Reconquista tu equilibrio y salud.*

Encontrando el equilibrio yin-yang en nuestra vida. **Sonia Ferre**, licenciada en Marketing, fundadora y directora en +Qi, The Energy House.

Recupera tu salud. **Mónica Mercadal**, terapeuta, coach nutricional e impulsora del portal *Mon Wellness*.

10:00 h. WORKSHOP BALLET FIT: *Ballet fit, una actividad inclusiva para una vida más activa y saludable.* **Gloria Morales**, bailarina, profesora de Educación Física, fundadora del blog *Atacadas* y creadora de *Ballet Fit España*.

10:45 h. COFFEE

11:15 h. COACHING INSPIRACIONAL: PON ORDEN. **Vanesa Travieso**, organizadora profesional formada con Marie Kondo en su método, coach de Organización y gestora en la organización de reformas en viviendas.

12:15 h. TALLER DE COSMÉTICA: *Belleza holística y rituales de belleza natural.* **Elena Comes** y **Laura Torrent**, directoras fundadoras de *Le petit salón* (Madrid y Valencia).

13:00 h. CHARLA: *Ingredientes para gestionar tu hambre emocional.* **Marta García**, psicóloga sanitaria, psicoterapeuta e impulsora del blog *Alimenta tu esencia*.

14:00 h. CLAUSURA OFICIAL.

Todas las actividades tendrán lugar en el Gecko Hotel & Beach Club (Ca Mari, Playa Migjorn), excepto la masterclass de yoga al atardecer con Verónica Blume, que se celebrará en la plaza de Sant Francesc.
¡No olvides tu mat y algo de ropa de abrigo!