



## Viernes, 25 de septiembre

- 18.30-19.15 h.** Recepción y acreditación de asistentes.
- 19.15-19.30 h.** **Inauguración oficial.** Bienvenida por parte del Consell de Formentera
- 19.30-20.30 h.** **Charla inspiracional** "Autoestima para el éxito" por **Sílvia Congost**, psicóloga experta, escritora, conferenciante y líder en crecimiento personal en redes sociales y medios de comunicación.



## Sábado, 26 de septiembre

- 9.30-10.30 h.** **Workshop de fitness** "La magia del ejercicio y la música" por **Cesc Escolà**, graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster Universitario en Formación del Profesorado, y profesor de fitness de los programas televisivos Operación Triunfo y Muévete en casa.
- 10.30-11.30 h.** Descanso
- 11.30-12.30 h.** **Charla** "Volviendo a comer de verdad: nutrición y hábitos saludables" por **Carlos Ríos**, dietista-nutricionista y creador del movimiento "Realfooding".
- 12.45-14.00 h.** **Taller** "Batch cooking, organización semanal sana y eficiente en la cocina" por **Paola Freire**, chef y pastelera de la Escuela Le Cordon Bleu y creadora de "Foodtropa".
- 14.00 h.** Tiempo libre.
- 18.30-20.00 h.** **Masterclass yoga** "Flow to slow sunset yoga" por **Xuan Lan**, experta en bienestar, profesora y difusora de diferentes estilos de yoga, escritora y profesora de Operación Triunfo.



## Domingo, 27 de septiembre

- 9.30-10.15 h.** **Workshop de pilates** "Ffitpilates, trabajando todo el cuerpo" por **Coco Constans (Ffitcoco)**, psicóloga, top 10 Influencer de la vida saludable, instructora de pilates e hipopresivos y creadora de la web FfitcocoHOUSE.
- 10.15-11.00 h.** Descanso
- 11.00-11.45 h.** **Taller** "FaceFit, ejercicios faciales que mejoran nuestro bienestar" por **Daniela Toro**, fisioterapeuta con especialidad en dolor orofacial y disfunción temporomandibular, y creadora del método FaceFit (que incluye fisioterapia, psiconeuroinmunología, dermofarmacia y cosmética).
- 12.00-13.00 h.** **Charla** "Cosmética activa: la importancia de la formulación" por **Arturo Álvarez-Bautista**, doctor en Nanomedicina, cosmetólogo, formulador de varios productos cosméticos de prestigio y licenciado en Química-Física.
- 13.15-14.15 h.** **Claves de bienestar** "Adquiriendo hábitos saludables con Boticaria García" por **Marián García (Boticaria García)**, doctora en Farmacia, graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría, docente en el Grado de Nutrición de la Universidad Isabel I, divulgadora sanitaria y colaboradora en distintos medios de comunicación.
- 14.30 h.** Clausura oficial.



Todas las sesiones del programa contemplan, a su finalización, un tiempo para posibles consultas a los talentos de esta edición por parte de los asistentes.

