**FORMENTERA ZEN 2023, DESCONECTAR PARA RECONECTAR EN PRIMAVERA**

**Su novena edición tendrá lugar en primavera, lo que permitirá a todos sus asistentes disfrutar de esta gran experiencia *wellness* en una época del año excelente para reencontrarse con uno mismo y ‘florecer’ con el aprendizaje y el enriquecimiento de su programa y ponentes.**

[**Formentera Zen**](https://formenterazen.es/) celebra su novena edición los días **28, 29 y 30 de abril.** Este evento, impulsado por el **área de Turismo del** **Consell Insular de Formentera**, tiene el objetivo de promover la cultura del bienestar en la sociedad y permite disfrutar de la mano de los talentos más prestigiosos de clases magistrales, talleres, *workshops, showcookings* y charlas sobre hábitos saludables, psicología, felicidad, *chi kung,* meditación, salud integrativa y personalizada, alimentación, sexología, *fitness,* yoga, danza, autocuidado y belleza, interiorismo emocional....

Para la próxima convocatoria se ha diseñado nuevamente un **programa que pone a las personas en el centro, con sesiones multidisciplinares donde se abarcan todas las dimensiones del ser humano** (física, intelectual, medioambiental y social). Así, durante el evento participarán profesionales de la talla de: [**Alejandra Vallejo-Nágera**](https://www.instagram.com/alejandravallejonagera_oficial/?hl=es)(psicóloga), [**Natalia Zubizarreta**](https://www.instagram.com/nataliazubizarretainteriorismo/?hl=es) (interiorista), [**Sari Arponen**](https://www.drasariarponen.com/) (doctora en Ciencias Biomédicas), [**María Casado**](https://www.instagram.com/wellnessboutiquemadrid/?hl=es) (experta en bienestar integral), [**Enric Sánchez**](https://www.instagram.com/enricsanchez/?hl=es) (periodista y *podcaster*), [**Cristina Martínez**](https://www.instagram.com/dra.cristinamartinez/?hl=es)(doctora en Psicología), [**Esther Gómez**](https://www.instagram.com/mienfermerafavorita/?hl=es)(enfermera y divulgadora), [**Miguel Trainer**](https://www.instagram.com/mltrainer/?hl=es) (entrenador personal) y [**Cristina Boscá**](https://www.instagram.com/mltrainer/?hl=es) (DJ y presentadora de *Los40*).

Asimismo, Formentera Zen 2023 también contará con la profesora de yoga procedente de Hong Kong [**Alessandra Oram**](https://www.instagram.com/absmo/?hl=es);la artista, bailarina y coreógrafa[**Vicky Gómez**](https://www.instagram.com/vickygom3z/?hl=es); lafarmacéutica, nutricionista y ex concursante de *Masterchef*[**Amelia Platón**](https://www.instagram.com/ameliciousmchef9/?hl=es); y la enfermera y sexóloga[**Laura Cámara**](https://ginesex.es/). Entre todos los ponentes participantes en esta edición se supera el **millón y medio de seguidores en redes sociales,** entre los que divulgan claves fundamentales de bienestar para vivir de una manera más sana, saludable y equilibrada.

*Ser feliz es urgente; ¿Qué es el chi kung y por qué es beneficioso para nuestro bienestar?; Slow Medicine, hacia un nuevo concepto de salud integrativa y personalizada; Importancia de los prebióticos y los probióticos en nuestra alimentación; Interiorismo emocional; Claves para una vida sexual plena, placentera y saludable; Rutina de belleza y autocuidado; y Cuidarte para cuidar* son los títulos de las sesiones que configuran este programa de bienestar holístico. Además, durante Formentera Zen 2023 también tendrán lugar las *masterclasses Life is movement* (danza), *Rutina HIIT* (fitness) y *Sunset Zen* (yoga), así como la grabación en directo desde el evento del exitoso *podcast Vidas contadas.*

Para la organización integral del festival **Formentera Zen** se cuenta con la plataforma de servicios de bienestar a nivel holístico [**Puro Bienestar**](https://purobienestar.es/) y ha seleccionado como sede el[**Gecko Hotel & Beach Club**](https://geckobeachclub.com/)**,** espacio que potencia el disfrute de un estilo de vida saludable frente a las aguas turquesas de la playa de Migjorn de Formentera.

Formentera Zen 2023 cuenta con otros valiosos **patrocinadores y** **colaboradores** que apuestan por este evento de bienestar integral (cuerpo, mente y entorno) y facilitan la asistencia de sus participantes, como la marca de agua [**Cabreiroa**](https://cabreiroa.es/)**,**  la naviera [**Trasmapi**](https://www.trasmapi.com/) y los alojamientos del [**Grupo Cala Saona**](https://www.hotelcalasaona.com/), entre otros.

Finalmente, los asistentes de la novena edición de Formentera Zen 2023 tendrán además la oportunidad de asistir gratuitamente al nuevo evento creado por el Consell de Formentera, a través del área de Turismo, para contribuir al bienestar de las familias: [**Formentera Zen Kids & Families**](https://formenterazen.es/formentera-zen-kids-families/)**.** Esteencuentro, tendrá lugar el **1 de mayo** y contará con charlas sobre psicología, nutrición y organización en la cocina (*batchcooking*), primeros auxilios, o salud y sueño infantil.

**Más información, avance de programa e inscripciones:** [**https://formenterazen.es/**](https://formenterazen.es/)

**Cobertura informativa y gestión de entrevistas (María Moreno):**

**675812057 y** **comunicacion@purobienestar.es**