

PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADORES



COLABORADORES



Un esdeveniment de / un evento de:



Consell Insular de Formentera



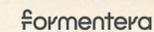
organitza / organiza:



un esdeveniment de / un evento de:



Consell Insular de Formentera



organitza / organiza:



FORMENTERA

ZEN

28-29-30  
Abril 2023

seu/sede:  
Hotel Gecko & Beach Club  
[www.formenterazen.es](http://www.formenterazen.es)

PROGRAMA

## PROGRAMA

Evento conducido por **Cristina Boscá**, DJ, directora y presentadora del programa de radio *Anda Ya de Los40*.

## VIERNES, 28 DE ABRIL DE 2023

- 17.30 h. Recepción y acreditación de asistentes.
- 18.00 h. Inauguración oficial Formentera Zen 2023.
- 18.30 h. Charla inspiracional *Ser feliz es urgente*. **Cristina Martínez**, doctora en psicología.
- 20.00 h. Recogida de plásticos en la playa al atardecer. **Cabreiroá y We Sustainability\***.

## SÁBADO, 29 DE ABRIL DE 2023

- 10.00 h. Práctica de meditación en movimiento *¿Qué es el chi kung y por qué es beneficioso para nuestro bienestar?* **Alejandra Vallejo-Nágera**, psicóloga, profesora universitaria y especialista en Mindfulness.
- 11.00 h. Charla *Slow Medicine, hacia un nuevo concepto de salud integrativa y personalizada*. **Sari Arponen**, doctora en Ciencias Biomédicas, especialista en Medicina Interna, docente y divulgadora en el ámbito de la microbiota.
- 12.00 h. Taller y showcooking *Importancia de los prebióticos y los probióticos en nuestra alimentación*. **Amelia Platón**, farmacéutica, nutricionista y ex concursante de Masterchef.
- 13.00h. Masterclass de fitness *Rutina HIIT*. **Miguel Lordán**, entrenador personal, fundador y CEO de ML Trainer.
- 14.00h. Tiempo libre.
- 16.30h. Charla *Interiorismo emocional*. **Natalia Zubizarreta**, decoradora de interiores, docente y coach.
- 17.30h. Taller *Claves para una vida sexual plena, placentera y saludable*. **Laura Cámara**, enfermera especialista en ginecología y obstetricia y sexóloga.
- 18.30h. Masterclass de yoga *Sunset Zen*. **Alessandra Oram**, profesora de Yoga especializada en el método Navakaraña Vinyāsa.

## DOMINGO, 30 DE ABRIL DE 2023

- 10.00 h. Workshop *Rutina de belleza y autocuidado*. **María Casado**, experta en bienestar integral y fundadora de Wellness Boutique.
- 11.00 h. Podcast *Formentera Zen: Un regalo para los sentidos*. **Enric Sánchez**, periodista y creador de podcasts de éxito.
- 12.00 h. Claves de sostenibilidad: *Finalización del mural artístico de desechos plásticos*. **Cabreiroá y We Sustainability**.
- 12.30 h. Masterclass de danza *Life is movement*. **Vicky Gómez**, artista, bailarina y coreógrafa.
- 14.00 h. Clausura oficial Formentera Zen 2023.

\* A lo largo de todo el evento (en la finalización de las distintas sesiones y durante el tiempo libre previsto) se irá realizando, de forma colaborativa, un **mural con los residuos plásticos recogidos en la playa**. Asimismo, desde el equipo de Cabreiroá y We Sustainability, se aportarán consejos fundamentales a todos los asistentes sobre concienciación medioambiental en nuestras actuaciones diarias.

Todas las actividades tendrán lugar en el exterior del **Hotel Gecko & Beach Club**.

Playa de Migjorn, Ca Mari  
07860 | Formentera,  
Islas Baleares, España  
Tel. +34 971 32 80 24

Por favor, recuerda protegerte convenientemente del sol, así como del resto de posibles condiciones climatológicas que puedan darse durante el evento.