**FORMENTERA ZEN 2024: VUELTA A LO ESENCIAL**

**Su décima edición tendrá lugar del 17 al 19 de mayo y permitirá a todos los asistentes disfrutar de esta gran experiencia *wellness* así como de la isla en primavera, una estación idónea para conectar con uno mismo.**

**“Vuelta a lo esencial” es el *claim* de este evento que nos aporta claves para cuidarnos de forma integral, dejando a un lado lo superficial y centrándose en lo verdaderamente importante: ejercicio físico, salud, alimentación, inteligencia financiera, autocuidado, arte o regulación emocional.**

**Formentera, 8 de mayo de 2024.- Formentera Zen** celebra su décima edición los días **17, 18 y 19 de mayo.** Este evento, impulsado por el **área de Turismo del** **Consell Insular de Formentera**, tiene el objetivo de promover la cultura del bienestar y permite disfrutar, de la mano de los talentos locales y nacionales más prestigiosos, de clases magistrales, talleres, *workshops, showcookings* y charlas sobre hábitos saludables, psicología, nutrición, fitness, psiconeuroinmunología, pilates, yoga, meditación, autocuidado y belleza, arte y sostenibilidad, inteligencia financiera, bienestar 360... [**Programa.**](https://formenterazen.es/programa-2024/)

Formentera Zen está de aniversario y, 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: [**Lae Sánchez,**](https://www.instagram.com/laesanchezg/) periodista y escritora; [**Magalí Dalix,**](https://magalidalix.com/) entrenadora personal y coach; [**Sandra Moñino,**](https://nutricionate.com/) nutricionista integrativa; [**Joan Costa y Alberto Morillo,**](https://restaurantsol.com/) director y head chef del restaurante SOL; [**Antonio Valenzuela,**](https://antoniovalenzuela.com/) fisioterapeuta, docente en Psiconeuroinmunología, divulgador y conferencista; y [**Laura Andrés,**](https://laurandres.com/) pianista, compositora, concertista y colaboradora televisiva.

Asimismo, Formentera Zen 2024 contará también con la participación de: [**Anna Reig,**](https://www.yogainformentera.com/) profesora de yoga y co fundadora de *Yogainformentera;* [**Gerard (Gi),**](https://www.instagram.com/laisladegi/reel/COOAFUvoZ8P/) terapeuta transpersonal; [**José Manuel Martínez,**](https://www.instagram.com/jmmusicsoul/) alquimista musical; [**Laia Nart,**](https://www.instagram.com/laia_violeta/) profesora de movimiento; [**Dra. Moshgan Mahrami,**](https://mossclinic.com/) médico estético y Premio Nacional de Medicina Estética; [**Sol Courreges,**](https://www.solcourregesbone.com/) artista; [**Nieves Villena,**](https://www.nievesvillena.com/) economista, coach y educadora financiera; y [**Alicia González,**](https://www.aliciagonzalezpsicologia.com/) psicóloga, escritora y conferenciante. Entre todos los ponentes participantes en esta edición se supera el **millón seiscientos mil de seguidores en redes sociales,** entre los que divulgan claves fundamentales de bienestar para vivir de una manera más sana, saludable y equilibrada. [**Talentos.**](https://formenterazen.es/profesores-y-ponentes-2024/)

*No te quieras mucho, quiérete mejor; REM (Respira, entrena, medita) (fitness); Alimentación antiinflamatoria: tu aliada para reducir la inflamación, perder peso y tratar enfermedades; Pesca sostenible; Activa tus mitocondrias y desata la fuerza que hay en ti; Música, creatividad, emoción y bienestar; Holistic experience* (yoga, meditación y baño musical); *Pilates, la magia de la conciencia corporal; Cómo conseguir tu mejor versión; Arte y sostenibilidad; Inteligencia financiera; y Bienestar 360, transforma tu vida,* son las sesiones previstas en Formentera Zen 2024 con las que aprender claves fundamentales de autocuidado para poner en práctica en nuestro día a día. [**Sesiones.**](https://formenterazen.es/sesiones-2024/)

Para la organización integral del evento se cuenta, nuevamente, con la empresa de servicios de bienestar a nivel holístico [**Puro Bienestar**](http://www.purobienestar.es) y se ha seleccionado como sede **[Gecko Hotel & Beach Club,](https://geckobeachclub.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**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 cuenta, además, 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 empresa [**Cabreiroá**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b3bc1dcc753bc78eJmltdHM9MTcxNTEyNjQwMCZpZ3VpZD0xMzVmMjIzMi05MGU1LTZkZWMtMzcxYS0zNjM4OTE3MTZjNWQmaW5zaWQ9NTIyNQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=135f2232-90e5-6dec-371a-363891716c5d&psq=cabreiroa&u=a1aHR0cHM6Ly9jYWJyZWlyb2EuZXMv&ntb=1), los alojamientos del **Grupo** [**Cala Saona**](https://www.hotelcalasaona.com/); la naviera **[Trasmapi](https://www.trasmapi.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**[,](https://www.trasmapi.com/%22%20%5Ct%20%22_blank) la tienda online de productos probióticos [**Nutribiótica**](https://nutribiotica.es/)**;** la compañía de esterillas *eco-friendly* [**Mathub**](https://mathub.es/); y la firma de cosmética [**Etnia Cosmetics,**](https://www.etniacosmetics.com/es/)entre otros.

**Más información y gestión de entrevistas: Gabinete de Prensa**

**María Moreno (675812057,** **comunicacion@purobienestar.es****)**