

Formentera Zen

En un nuevo espacio, una nueva experiencia.

Haz del bienestar tu destino



Hemos diseñado el mejor programa de **bienestar 360** para ti, una experiencia única de bienestar y renovación en primavera.

Programa oficial

**30, 31 MAYO Y
1 JUNIO DE 2025**

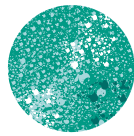
www.formenterazen.com



Forwentera



Teranka
FORMENTERA

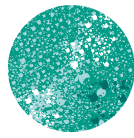


Formentera Zen

Programa oficial

**30, 31 MAYO Y
1 JUNIO DE 2025**

30 MAYO	VIERNES	
19:00h - 19:30h	Recepción y acreditación de asistentes e inauguración oficial de Formentera Zen 2025	
19:30h - 20:30h	Concierto en directo y welcome drink	
31 MAYO	SÁBADO	
10:30h - 11:20h	Masterclass. Pilates con alma.	
	El poder de esta disciplina y la paz del mindfulness.	
	Imparte: Sheila de León. <i>Instructora de pilates holístico. Directora y fundadora de los centros Sheila de León.</i>	
COFFEE BREAK		
11:45h - 12:45h	Neuro inflamación y alimentación,	
	“No estás empanado, estás neuro inflamado”	
	Imparte: Elena Garrido. <i>Directora de la clínica Elena Garrido, Nutrición Funcional. Nutricionista especializada en microbiota, inflamación y autoinmunidad.</i>	
12:55h - 13:35h	Workshop aromaterapia.	
	“Desconectar para conectar: Explorando el sentido del olfato”	
	Imparte: Mónica Ceño. <i>CEO y directora de The Lab Room. Experta en aromaterapia, perfumería y cosmetología.</i>	
17:00h - 18:00h	Desarrollo personal. Comunicación Extraordinaria.	
	El Arte de Comunicarte de forma Excelente para conseguir los mejores resultados.	
	Imparte: Paco de la Fuente. <i>Coach personal y ejecutivo, especialista en desarrollo personal.</i>	
18:05h - 19:00h	Alimentación consciente.	
	El poder del Realfooding: desata todo tu potencial de salud y bienestar.	
	Imparte: Carlos Ríos. <i>Creador del extendido movimiento Real Fooding. Nutricionista, escritor y formulador.</i>	
19:05h - 20:00h	Experiencia inmersiva de meditación y respiración consciente	
	Imparte: Marta Planells y Juan D'Angelo. <i>Fundadores y creadores de “The Breath Act”, un método que combina respiración, neurociencia, sonido y trabajo somático.</i>	



Formentera Zen

Programa oficial

**30, 31 MAYO Y
1 JUNIO DE 2025**

01 JUNIO	DOMINGO	
10:30h - 11:30h	Masterclass yoga. Respira, fluye y conecta: Vinyasa en la isla.	
11:30h - 12:00h	Reflexión. El autoconocimiento para encontrar tu propósito de vida. Imparte: Xuan Lan. <i>Coach de yoga y experta en bienestar. Fundadora de XLYS Studio.</i>	
12:00h - 12:45h	Charla instrospectiva. "La paradoja del desarrollo personal: cuándo dejar de buscar" Imparte: Sara Romero. <i>Creadora del método SOMA y conferenciante internacional.</i>	
12.45h - 13:00h	Clausura oficial Formentera Zen 2025	

www.formenterazen.com