

Formentera Zen 2026



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

29 - 31 mayo 2026

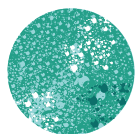


Consell Insular
de Formentera

Formentera

trasmapi50
TRASMAPIA

GECKO
FORMENTERA



Programa

Conducido por **Lorena Cardona**

29 MAYO	VIERNES
19:00h - 19:30h	Acreditación y recepción de asistentes
19:30h - 20:00h	Apertura e inauguración oficial de Formentera Zen Meditación introductoria — “Apertura al nuevo ciclo”
20:00h - 20:30h	Taller y cata de vinos by Bodegas Terramoll . “Sal y vid: El Alma de los viñedos de Formentera”

30 MAYO	SÁBADO
10:00h - 11:00h	Masterclass. Barre Total Imparte: Paula Coms <i>Pionera del barre en España</i>

COFFEE BREAK

11:45h - 12:45h	Desarrollo personal “La conversación que transforma tu vida” Imparte: Vanessa Parellada <i>Psicóloga especializada en malestar emocional</i>
-----------------	---

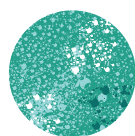
12:55h - 13:35h	Nutrición consciente by Blanca Nutri “La inflamación: el enemigo silencioso que puedes controlar” Imparte: Blanca García-Orea Haro <i>Nutricionista clínica, digestiva y hormonal. Máster en Microbiota Humana</i>
-----------------	---

COMIDA

17:00h - 18:00h	Charla “Hackea tu nervio vago: el interruptor de tu salud” Imparte: Cati Palou <i>Psiconeuroinmunología (PNIE). Creadora del “Centro de Salud Natural”</i>
-----------------	---

18:00h - 19:00h	Charla “Vida Serena” — Reducción de estrés y bienestar femenino Imparte: Verónica Salas <i>Instructora de yoga terapéutico y mindfulness. Creadora del programa “Vida serena”</i>
-----------------	--

19:00h - 20:00h	Yoga masterclass by Chandra Community “The sunset seaside ritual” Vinyasa Hatha Fusion Imparte: Valentina Llorens <i>Instructora de Ashtanga Vinyasa & Hatha Yoga</i>
-----------------	--



Programa

Conducido por **Lorena Cardona**

31 MAYO	DOMINGO
10:00h - 11:00h	<p>Sesión de pilates "Matwork Power"</p> <p>Imparte: Arantxa Aguayo <i>Instructora de pilates, barre y Hatha yoga. Socia fundadora de Casa Isla</i></p>
COFFEE BREAK	
11:00h - 12:00h	<p>Autoterapia manual y yoga facial "Liberación miofascial: el poder de tus manos"</p> <p>Imparte: Maria Mallafré <i>Natural Studio & The Lab Room</i></p>
12:00h - 13:00h	<p>Ponencia sobre autoconocimiento "Disfruta tu perimenopausia y menopausia"</p> <p>Imparte: Marta Marcè <i>Divulgadora de bienestar y nutricionista</i></p>
13:00h - 13:45h	<p>Showcooking y ponencia "El valor del producto local: miel de Formentera"</p> <p>Imparte: Celeste de la Banda <i>Divulgadora y comunicadora especializada en gastronomía</i></p>
13:45h - 14:00h	Clausura Formentera Zen 2026