

Aquest passat cap de setmana s'ha celebrat la vuitena edició del Formentera Zen. Aquest esdeveniment de benestar s'inclou dins les activitats de la campanya Descobreix Formentera a l'octubre, promogudes pel Consell Insular de Formentera, i ha set organitzat per Puro Bienestar. Més de cent cinquanta persones han participat en el certamen que compta amb experts en psicologia positiva, intel·ligència emocional, autoconeixement, hàbits saludables, nutrició, fitnes, dansa, neurociència, autocura i bellesa, somni i descans, bany sonor, ioga i meditació.

La vicepresidenta i consellera de Turisme, Alejandra Ferrer, ha explicat que molts dels participants del Formentera Zen, venen a la nostra illa de diferents punts de la geografia espanyola, però també de fora de les nostres fronteres (Itàlia, Suïssa, Bèlgica i Alemania). "Ho fan durant la temporada baixa en un moment en què es pot estar més en contacte amb la població de l'illa i també la seua natura, i aprofiten per assistir a unes jornades que posen la persona en el centre, per millorar el benestar del cos i la ment", segons ha destacat Ferrer que ha afegit que "a les xarxes socials dels ponents i participants ha ressonat el nom de Formentera lligat al món del benestar, la salut i la natura".

En la celebració d'aquest 2022 s'ha dissenyat un programa amb sessions multidisciplinàries que abasten totes les dimensions de l'ésser humà (física, intel·lectual, mediambiental i social). Així, professionals de la talla de Marta Verona (Masterchef 6), Cesc Escolà (Operación Triunfo i Muévete en casa), Jana Fernández (El Podcast de Jana Fernández), Marta Romo (Entrena el teu cervell), Marc Oromí (The Massage House), Júlia Rovira (Vadesabores) i Teresa Arnandis (Ladyscience). També han participat en el Formentera Zen 2022 la psicòloga Elena Puig; l'artista resident a Londres Diana Pintado; l'alquimista musical José Manuel Martínez, i el professor de ioga d'origen grec Yiannis Mukta Om.

"Quan el somni millora, tot millora"; "Supera els límits de la teua ment"; "El poder de l'automassatge. Una relació d'amor propi"; "Supernutrició. Nodreix-te de manera saludable, plaent i eficient"; "Coneix el teu cos per entendre'l i cuidar-lo"; "Consciència i ego", i "Hola, com va? Parlam?" són els títols de les sessions que han configurat el programa de benestar holístic. A més, durant el Formentera Zen 2022 també ha tengut lloc una sessió de cuina en directe de receptes de temporada amb producte local i dos classes magistrals: dansa fitnes i dharma ioga.L'esdeveniment s'ha celebrat al Gecko Hotel & Beach Club i compta amb la col·laboració de Sa Pedrera Suites & Spa, Trasmapi, Proauto Rent a Car, La Fabrica Artigianale i Clinique.

17 d'octubre de 2022
Àrea de Comunicació
Consell de Formentera