

El Consell de Formentera, a través de l'àrea de Turisme, informa que el pròxim 1 de maig se celebrarà per primera vegada el Formentera Zen Kids & Families. La vicepresidenta i consellera de Turisme, Alejandra Ferrer, ha convidat totes les famílies de l'illa que hi estiguin interessades a inscriure's en aquestes jornades que seran gratuïtes per als residents de Formentera. Alejandra Ferrer ha destacat que enguany "el Formentera Zen es torna a celebrar abans de la temporada per atreure visitants durant aquestes dates, però també per oferir una possibilitat d'oci saludable tant als visitants com a la població de l'illa, i ara, amb la novetat de Kids & Families, també als infants".

El Formentera Kids & Families forma part del Formentera Zen, que se celebra la pròxima setmana, els dies 28, 29 i 30 d'abril. Aquest és un esdeveniment que té per objectiu fomentar el benestar de les persones, està promogut pel Consell Insular de Formentera i organitzat per Puro Bienestar. La seu central de l'esdeveniment serà Gecko Hotel.

Programa Formentera Kids & Families

La trobada comptarà amb:

La pediatra Anna Estapé, que oferirà la ponència "En la consulta de pediatria: alimentació, primers auxilis i son", en què analitzarà les preocupacions dels pares en relació amb la criança dels fills, com ara el son infantil, l'alimentació, les malalties freqüents o l'ennuegada.

Per part seva, la psicòloga infantil Carmen Esteban impartirà el taller "La disciplina positiva també és dir no: gestió de les emocions i de les pantalles en nens i adolescents", una lliçó sobre com abordar la gestió emocional dels fills, adequar els ritmes i entendre les diferències entre càstigs i límits, així com entre lloar i encoratjar als fills. També s'abordarà la problemàtica de l'abús de les pantalles en la infància i com gestionar-les de manera responsable a casa.

Finalment, Raquel López, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport guiarà els assistents en la classe magistral "La importància de cuidar-nos per a cuidar i pràctica familiar de fitness". Oferirà consells per a l'enfortiment del sòl pelvíc tant en dones com en homes), a través de la realització d'exercicis posturals hipopressius, i donarà pas a una pràctica de fitness on pares i fills gaudiran dels avantatges i de la diversió de fer esport en família.

La jornada tindrà lloc a la plaça de la Constitució de Sant Francesc el pròxim 1 de maig, que és festiu. Les inscripcions es poden fer al web www.formenterazen.es.

Programa Formentera Zen

El Formentera Zen inclou sessions multidisciplinàries on s'abasten totes les dimensions de l'ésser humà (física, intel·lectual, mediambiental i social) per viure d'una manera més sana, saludable i equilibrada.

Durant l'esdeveniment hi participaran els següents professionals: Alejandra Vallejo-Nágera (psicòloga), Natalia Zubizarreta (interiorista), Sari Arponen (doctora en Ciències Biomèdiques), María Casado (experta en benestar integral), Enric Sánchez (periodista i podcaster), Cristina Martínez (doctora en Psicologia), Miguel Trainer (entrenador personal) i Cristina Boscá (presentadora de ràdio), Alessandra Oram (professora de ioga procedent de Hong Kong), Vicky Gómez (artista, ballarina i coreògrafa), Amelia Platón, (farmacèutica, nutricionista i exconcurrant de Masterchef) i Laura Cámara (infermera i sexòloga).

Les inscripcions per al Formentera Zen general es poden fer també al web www.formenterazen.es. En aquest cas, els residents de Formentera tenen un 50 % de descompte.

Neteja de platges i mural d'art plàstic

Com a novetat, en aquesta edició del Formentera Zen 2023 es farà una acció de neteja de platges amb l'objectiu de conscienciar tots els assistents; així com un taller sobre la cura del medi ambient i la salut, i es donaran claus per millorar el reciclatge. També es farà un mural d'art plàstic amb els residus recollits.

Des de l'organització s'agraeix als col·laboradors el seu suport, Cabreiroá, Grupo Cala Saona, Trasmapi, Cöel, Freshly Cosmetics, Gecko Hotel, Etnia Cosmetics, Naranjas Ribera, Pure Niche Lab, Komvida i Natura Bissé.

*19 d'abril de 2023
Àrea de Comunicació
Consell de Formentera*

