

El Consell de Formentera, a través del área de Turismo, informa de que el próximo 1 de mayo se celebrará por primera vez el Formentera Zen Kids & Families. La vicepresidenta y consellera de Turismo, Alejandra Ferrer, ha invitado a todas las familias de la isla que estén interesadas en inscribirse en estas jornadas que serán gratuitas para los residentes de Formentera. Alejandra Ferrer ha destacado que este año "el Formentera Zen vuelve a celebrarse antes de la temporada para atraer visitantes durante estas fechas, pero también para ofrecer una posibilidad de ocio saludable tanto a los visitantes como a la población de la isla, y ahora, con la novedad de Kids & Families, también a los niños".

El Formentera Kids & Families forma parte del Formentera Zen, que se celebra la próxima semana, los días 28, 29 y 30 de abril. Éste es un evento que tiene por objetivo fomentar el bienestar de las personas, está promovido por el Consell Insular de Formentera y organizado por Puro Bienestar. La sede central del evento será Gecko Hotel.

Programa Formentera Kids & Families

El encuentro contará con:

La pediatra Anna Estapé, que ofrecerá la ponencia "En la consulta de pediatría: alimentación, primeros auxilios y sueño", en la que analizará las preocupaciones de los padres en relación con la crianza de los hijos, como el sueño infantil, la alimentación, las enfermedades frecuentes o la atragantada.

Por su parte, la psicóloga infantil Carmen Esteban impartirá el taller "La disciplina positiva también es decir no: gestión de las emociones y de las pantallas en niños y adolescentes", una lección sobre cómo abordar la gestión emocional de los hijos, adecuar los ritmos y entender las diferencias entre castigos y límites, así como entre alabar y alentar a los hijos. También se abordará la problemática del abuso de las pantallas en la infancia y cómo gestionarlas de forma responsable en casa.

Por último, Raquel López, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte guiará a los asistentes en la clase magistral "La importancia de cuidarnos para cuidar y práctica familiar de fitness". Ofrecerá consejos para el fortalecimiento del suelo pélvico, tanto en mujeres como en hombres, a través de la realización de ejercicios posturales hipopresivos, y dará paso a una práctica de fitness donde padres e hijos disfrutarán de las ventajas y de la diversión de hacer

deporte en familia.

La jornada tendrá lugar en la plaza de la Constitució de Sant Francesc el próximo 1 de mayo, festivo. Las inscripciones se pueden realizar en la web www.formenterazen.es.

Programa Formentera Zen

El Formentera Zen incluye sesiones multidisciplinarias donde se abarcan todas las dimensiones del ser humano (física, intelectual, medioambiental y social) para vivir de una manera más sana, saludable y equilibrada.

Durante el evento participarán los siguientes profesionales: Alejandra Vallejo-Nágera (psicóloga), Natalia Zubizarreta (interiorista), Sari Arponen (doctora en Ciencias Biomédicas), María Casado (experta en bienestar integral), Enric Sánchez (periodista y podcaster), Cristina Martínez (doctora en Psicología), Miguel Trainer (entrenador personal) y Cristina Boscá (presentadora de radio), Alessandra Oram (profesora de yoga procedente de Hong Kong), Vicky Gómez (artista, bailarina y coreógrafa), Amelia Platón (farmacéutica, nutricionista y exconcurante de Masterchef) y Laura Cámara (enfermera y sexóloga).

Las inscripciones para el Formentera Zen general se pueden realizar también en la web www.formenterazen.es

. En este caso, los residentes de Formentera tienen un 50 % de descuento.

Limpieza de playas y mural de arte plástico

Como novedad, en esta edición del Formentera Zen 2023 se realizará una acción de limpieza de playas con el objetivo de concienciar a todos los asistentes; así como un taller sobre el cuidado del medio ambiente y la salud, y se darán claves para mejorar el reciclaje. También se realizará un mural de arte plástico con los residuos recogidos.

Desde la organización se agradece a sus colaboradores su apoyo, Cabreiroá, Grupo Cala Saona, Trasmapi, Cöel, Freshly Cosmetics, Gecko Hotel, Etnia Cosmetics, Naranjas Ribera, Pure Niche Lab, Komvida y Natura Bissé.

19 de abril de 2023
Área de Comunicación
Consell de Formentera

