

ORGANICFIT
MOVIMIENTO · NUTRICIÓN · MENTE

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable 

EXPLORANDO EL BIENESTAR INTEGRAL, ORGANICFIT EN BIOCULTURA BCN 2024

La evolución del fitness hacia la salud

Ya está todo preparado para OrganicFIT, dentro de BioCultura BCN, una explosión de especialistas que te van a aconsejar de la mejor manera para poder gozar de buena salud física y emocional en una sociedad tan compleja como la nuestra. Aquí tienes el programa completo.

Te invitamos a unirse a OrganicFIT en un evento dedicado a explorar el vínculo vital entre el ejercicio físico, la alimentación consciente y el descanso rejuvenecedor. Sumérgete con todos los ponentes de OrganicFIT en el concepto del movimiento orgánico, que abraza los tres pilares esenciales para una vida equilibrada y saludable: ejercicio, descanso, alimentación.

ELEMENTOS ENTRELAZADOS

Desde la práctica del ejercicio físico hasta la elección de alimentos eco-saludables y el cuidado del sueño, OrganicFIT examina cómo estos elementos se entrelazan para formar un círculo virtuoso de bienestar. OrganicFIT analiza y explora una gran variedad de temas, desde la exposición a contaminantes químicos hasta las estrategias para mejorar la calidad del sueño, pasando por la importancia de una nutrición óptima y el movimiento en nuestra vida diaria.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Además, la inclusión de actividades prácticas como el ejercicio de fuerza y el Soul Yogui, en colaboración con Vero Noli, añaden un componente experiencial importantísimo, brindando a los participantes la oportunidad de experimentar directamente los beneficios del movimiento físico y la conexión mente-cuerpo.

SUSANNA DIRACANO

Susanna Diracano, al frente de OrganicFIT, señala: "¡Únete a nosotros en este emocionante viaje hacia el bienestar integral!". Diracano, una innovadora en el ámbito del fitness y la salud holística, te invita a acompañarnos en este programa completo, extraordinario e intenso. Con más de 25 años de experiencia, Susanna es una terapeuta y entrenadora personal comprometida con guiar a otros hacia un estilo de vida más saludable. Como co-fundadora de OrganicFIT y Diracano Sport & Nutrition, se ha dedicado a impulsar iniciativas que promuevan la salud integralmente, abarcando desde la mente hasta el cuerpo. Diracano finaliza: "¡Ven y transforma tu vida hacia un estado de bienestar pleno junto a nosotros!".

Redacción