

**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