

MÁS DE 120 ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL BIENESTAR, LA ALIMENTACIÓN Y EL CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE, PROTAGONISTAS EN NATURA MÁLAGA

Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, regresa este fin de semana a FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga) con una extensa agenda conformada por más de 120 actividades para todos los públicos. Así, desde mañana viernes y hasta el domingo tendrán lugar talleres prácticos, charlas y demostraciones vinculadas al bienestar personal, la alimentación saludable y a la promoción del cuidado del medioambiente, entre otros. Ganan peso las actividades infantiles con un abanico más amplio de propuestas y se celebrará la sexta edición del Foro Mi Matrona. Como novedad, los asistentes accederán a una exposición de bonsáis

La Feria de Vida Saludable y Sostenible, Natura Málaga, organizada por FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga), convoca desde mañana viernes 5 y hasta el domingo 7 de abril a todos aquellos interesados en disfrutar de un fin de semana dedicado al bienestar físico y personal, al aprendizaje de buenas pautas alimenticias y al desarrollo de técnicas para asumir hábitos responsables con el entorno y con el cuidado del medioambiente. De esta manera, el salón tiene programada una agenda de más de 120 actividades paralelas entre las que destacan los talleres prácticos, charlas especializadas o demostraciones de productos, entre otros.

En lo que respecta al cuidado y bienestar personal, la oferta incluye tanto conferencias como talleres organizados junto a la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco y el Instituto de Estudios del Yoga. Tendrán lugar sesiones de *coaching*, *mindfulness*, sobre cosmética natural y ecológica, terapia floral o alimentación vegetariana, por ejemplo. En este ámbito, destaca la participación de la comunidad virtual Madres Enredadas que mostrará métodos, aplicaciones móviles y trucos para organizar el día a día de madres y padres.

Por su parte, los talleres prácticos tienen como protagonistas las actividades vinculadas a técnicas y disciplinas orientadas a mejorar el bienestar físico y emocional, caso de *tai chi* o yoga. Esta última estará presente en diversas alternativas como *Chi con yoga*, *Fisiomyoga*, *Fitflow*, *Yoga Fusión*, *Rocket Vinyasa* o *Yoga Flow*. También tendrán lugar ejercicios de canto de mantras o sobre *Animal Flow* -sistema de entrenamiento basado en movimientos libres-.

El evento se convertirá también en punto de encuentro para todos los interesados en la gastronomía y la alimentación saludable. Durante los tres días de celebración se podrán disfrutar de demostraciones de cocina, catas y degustaciones de productos, así como de charlas especializadas en este ámbito.

Además, como novedad, este año la zona expositiva incluye una muestra de bonsáis de la Asociación Amigos del Bonsái de Benalmádena, que tendrá como principal objetivo difundir el cuidado de las diferentes especies trabajadas bajo este arte milenario de origen asiático. Esta actividad incluye una demostración sobre cómo trabajar el bonsái desde sus inicios aplicando las técnicas más adecuadas para su correcto desarrollo.

El salón también cuenta con un nuevo sector dedicado al diseño espacial con el objetivo de explorar los beneficios que aporta el interiorismo y la arquitectura en la creación de espacios que favorezcan el bienestar personal. En este sentido, tienen presencia empresas especializadas y se harán demostraciones relacionadas con el ámbito.

Actividades infantiles, maternidad y crianza

Por otra parte, los más pequeños de la casa junto a sus familiares podrán disfrutar en el espacio 'Natuteca' en el que, junto a la Unión de Consumidores de Málaga y Aula del Mar, se llevarán a cabo talleres que abordarán el reciclaje y el aprovechamiento de los recursos, así como se hablará sobre primeros auxilios a tortugas y a mamíferos marinos.



Además, destacan otras propuestas formativas caso de los talleres sensoriales con mesas de luz, sobre la realización de velas y para el manejo de patinetes eléctricos y bicicletas. Por su parte, Huertum realizará talleres de inicio al huerto urbano en casa.

Estas actividades se complementarán con un amplio abanico de talleres y conferencias organizadas, un año más, por el Centro Mi Matrona, en el que el embarazo, la maternidad y la crianza serán objetivos a tratar. De este modo, se impartirán sesiones sobre la práctica de pilates durante el embarazo y el postparto, sobre el parto natural y para el asesoramiento a los futuros padres. También habrá talleres destinados a los bebés en los que se practicarán actividades relacionadas con la psicomotricidad del bebé, la educación musical, ejercicios hipopresivos -que consisten en técnicas respiratorias-, o un taller en el que los asistentes aprenderán a realizar pañales de tela.

Asimismo, el Foro Mi Matrona regresa un año más a Natura Málaga para celebrar su sexta edición. En esta ocasión, los derechos de la maternidad y conciliación laboral, así como la alimentación saludable, serán los temas protagonistas durante los días 6 y 7 de abril. De este modo, durante la tarde del sábado, el *coach* nutricional Roberto Vidal ofrecerá a los asistentes pautas y buenas prácticas para que puedan crear hábitos de vida saludable en adolescentes, niños y niñas. Ya el domingo, participará la colaboradora experta en derecho, mujer y maternidad en el club Malasmadres, Emilia de Sousa que abordará los derechos durante todo el ciclo de embarazo, nacimiento, posparto y crianza.

Natura Málaga alcanza su undécima edición consolidado como evento de referencia vinculado a la promoción de un estilo de vida respetuosa con el entorno y el bienestar personal, favoreciendo así el consumo responsable y el respeto por el medioambiente. Congregará a más de 160 empresas especializadas en una zona expositiva que ofrecerá una rica oferta de productos y servicios, con gran protagonismo del producto ecológico certificado.

El salón permanecerá abierto en las instalaciones del Palacio el viernes 5 y el sábado 6 de 11.00 a 20.30 horas, y el domingo 7 de 11.00 a 19.00 horas.

Natura Málaga está organizado por FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga) – dependiente del Ayuntamiento de Málaga-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, 'Sabor a Málaga'; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga, Toys'R'Us; la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga y el medio de comunicación especializado Bio Eco Actual.

Toda la información está en la web www.naturamalaga.com, en la página de [Facebook](#) y en los perfiles de Twitter @NaturaMLG e Instagram [naturamlg](#)