

NATURA MÁLAGA ARRANCA MAÑANA CON MÁS DE 120 ACTIVIDADES PARA TODOS LOS PÚBLICOS

La Feria de Vida Saludable y Sostenible, Natura Málaga, abre mañana sus puertas en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma). Hasta el domingo 8 constituirá un espacio de encuentro entre productores, distribuidores y consumidores con más de 150 empresas y gran protagonismo del producto ecológico certificado. El evento acogerá durante el fin de semana más de 120 actividades paralelas, arrancando mañana con talleres para toda la familia, ponencias y actividades físicas

La décima edición de Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, que reunirá desde mañana hasta el domingo a productores, distribuidores y consumidores de artículos y servicios respetuosos con el medio ambiente y orientados al bienestar físico y mental en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma), contará con más de 120 actividades para todos los públicos. Así, desde mañana tendrá lugar la mayor edición del encuentro hasta el momento, con más de 150 empresas y gran protagonismo del producto ecológico certificado.

La primera jornada de Natura arranca con una variada agenda de actividades que acogerá talleres físicos como los organizados por la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco que incluirá talleres de iniciación al pilates y kinesiología. En esta misma línea se mueven las sesiones prácticas que en el espacio 'Natura Bebé' organizará Centro Mi Matrona, como talleres de ejercicios hipopresivos – técnicas respiratorias- o sobre *mindfulness* –concepto psicológico que apela a la concentración de la atención y conciencia-.

En cuanto a los talleres infantiles y familiares, los más pequeños podrán aprender a cuidar su entorno –uno de los principales objetivos del evento- a través de manualidades de reciclaje y aprovechamiento de recursos que tienen lugar en la 'Natuteca', promovida por la Unión de Consumidores de Málaga (UCE-Málaga). Este espacio está dirigido a niños de entre 4 y 14 años junto a sus acompañantes. Aula del Mar en colaboración con el Museo Alborania impulsa este año una serie de sesiones para promover la puesta en valor y conservación de los espacios litorales malagueños de una forma participativa y lúdica.

Además, Natura acogerá talleres sobre el uso de la bicicleta, para que niños y adultos aprendan a montar en este vehículo. Estas sesiones, organizadas junto a la Asociación Ruedas Redondas, se basarán en actividades de aprendizaje y sobre reparación, donde los participantes profundizarán en técnicas de mecánica básica de bicicletas. Así, tratarán sobre el correcto funcionamiento de algunos elementos del vehículo, como los frenos, y conocerán trucos de reparación para leves averías como pinchazos en los neumáticos. Además, podrán acudir a una charla sobre 'seguridad vial en bicicleta' en la que Ruedas Redondas hablará sobre pautas a seguir a la hora de circular con este medio de transporte, como en temas de velocidad, seguridad, visibilidad o señalética. El evento acogerá talleres familiares sobre técnicas para cultivar un huerto urbano de la mano de Huertum.

Por otra parte, el encuentro concentrará sesiones orientadas al bienestar, como charlas sobre quiromasaje, el método pilates o la kinesiología. Además, en colaboración con los profesionales del centro especializado Mi Matrona, se tratará la maternidad desde una perspectiva integral, incluyendo aspectos relacionados con la disciplina positiva de los niños o la lactancia materna. Estas últimas tendrán lugar en el espacio la 'Naturaula',



donde además se llevará a cabo la presentación de productos por parte de 'La era ecológica'.

Talleres físicos de pilates y yoga durante el fin de semana

Durante las jornadas del sábado y el domingo, se continuará abordando la práctica del yoga a través de diversas perspectivas, desde el tradicional hasta alternativas como *mindfulness*, *miofascias*, *Kundalini yoga*, *Yin yoga*, *pure indian hatha yoga*, ejercicio con mantras y meditación con cuencos tibetanos, todo ello de la mano del Instituto de Estudios del Yoga. También estará presente la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco que incluirá talleres para adquirir técnicas naturales para el cólico del lactante, de iniciación a la técnica del barro o quiromasaje infantil. Además, se llevarán a cabo otro tipo de actividades prácticas como sesiones de quiromasaje, reflexología podal, quiromasajes faciales y estética natural.

La feria permanecerá abierta durante el viernes 6 y el sábado 7 de 11.00 a 20.30 horas, y el domingo 8 de 11.00 a 19.30 horas. Natura Málaga está organizado por el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga –dependiente del Ayuntamiento de la ciudad-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, 'Sabor a Málaga'; del programa municipal de concienciación Málaga cómo te quiero!?!; la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga y Toys'R'Us.

Toda la información sobre la feria está disponible en www.naturamalaga.com, en la página de [Facebook](#) y en el perfil de Twitter @NaturaMLG