

## **Itzazo fitness organiza un evento exclusivo sobre salud y cuidado del cuerpo**

**El próximo 7 de octubre de 2023 Barcelona se convertirá en el epicentro de la transformación personal, la salud y el cuidado del cuerpo con la celebración de un evento único e inspirador. Una experiencia de transformación para conseguir los objetivos que uno se proponga y ser una wonder woman**

200 personas se darán cita en el prestigioso Hotel SB Icària para participar en un día de inmersión en temas relacionados con el entrenamiento, el crecimiento personal, la nutrición, el cuidado de la salud y la búsqueda de la mejor versión de uno mismo.

El método Itzazo Fitness, de la mano de la experta en entrenamiento, nutrición y coach Mar Planas, se basa en la preparación física y el trabajo de la mente.

**Mar Planas: la creadora del Método Itzazo Fitness**

La anfitriona de este evento, Mar Planas, es una de las figuras más influyentes en el mundo del fitness y el desarrollo personal. Es la creadora del innovador Método Itzazo Fitness, una revolucionaria aproximación basada en la evidencia científica en nutrición, entrenamiento y neurociencia para ayudar a miles de mujeres a alcanzar sus metas de bienestar físico y mental.

Con años de experiencia y relevancia en el mundo del fitness, Mar Planas ha impactado positivamente en la vida de miles de mujeres alrededor del mundo. Su enfoque holístico promueve prácticas efectivas y sostenibles para mejorar la salud, superar miedos y alcanzar una alineación con la propia energía interior. Con este evento afianza su imagen de mentora en el sector del fitness y del autocuidado.

**Un espacio Inspirador en el Hotel SB Icària**

El Hotel SB Icària, ubicado en el barrio de Poble Nou, ofrece un entorno excepcional para este evento de fitness y desarrollo personal. Con su vista panorámica al mar y sus modernas instalaciones, el hotel proporcionará el ambiente perfecto para la búsqueda de la excelencia personal y la conexión con la energía positiva del entorno. Su ubicación privilegiada y comodidades de lujo garantizan una jornada inolvidable.

Durante el evento se trabajarán dinámicas de alto impacto, los secretos de Mar Planas para el éxito personal y profesional, habrá regalos, sorpresas y premios. Una oportunidad para que la comunidad de mujeres de Itzazo fitness se conozcan.

Como dice Mar Planas: "Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo". "¿Lista para tomar esta decisión de vida? Las plazas para asistir de forma presencial son limitadas".

Un día de transformación y aprendizaje

Durante este evento de un día, los participantes tendrán la oportunidad de sumergirse en una serie de charlas, talleres prácticos y experiencias enriquecedoras. Se explorarán temas como:

El entrenamiento basado en la evidencia científica.  
Crecimiento personal y superación de miedos.  
Nutrición para el bienestar y el cuerpo que deseas.  
Cómo cuidar la salud y sentirse más alineados con la propia energía vital.

Los asistentes saldrán del evento con herramientas prácticas y conocimientos fundamentales para llevar una vida más saludable y plena.

Detalles del Evento:

Fecha: 7 de octubre de 2023  
Lugar: Hotel SB Icària, Barcelona  
Hora: 10:00 AM - 7:00 PM

Este evento es una oportunidad única para quienes deseen transformar sus vidas, mejorar su salud y alcanzar sus metas fitness y personales, además de recargarse con la buena energía que desprende Mar Planas.

Las entradas se pueden adquirir en <https://itzazofitness.com/evento/>

**Datos de contacto:**

Esthefany  
Project Manager, Itzazo Fitness  
666394973

Nota de prensa publicada en: [Hotel SB Icària, Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Cataluña](#) [Eventos](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>