



Las claves para entender Wanderlust 108 antes de su llegada a España

Wanderlust 108 llega por primera vez a Barcelona. Aquí tienes todo lo que tienes que saber sobre el evento más *mindfulness* del año



¿qué es wanderlust?

La revolución del *mindful living* llega a través de Wanderlust. Lo que te propone Wanderlust es ayudarte (y acompañarte) a conseguir una vida plena y que consigas ser la mejor versión de ti mismo. ¿Cómo? Despejando la mente y relajando el cuerpo. Para difundir su mensaje, Wanderlust organiza eventos por todo el mundo en los que se realizan los 3 pilares del *mindful living*, o el también llamado triatlón consciente.

¿en qué consiste el triatlón consciente?

El triatlón consciente trata de 3 actividades que te ayudarán a relajar tu cuerpo y despejar tu mente, y todo ello para ayudarte en tu camino para alcanzar una vida consciente, y en definitiva, conseguir la mejor versión de ti mismo. Estas 3 actividades son 5k de carrera, 2 clases de yoga de 45 minutos y 30 minutos de meditación.



¿qué se hará en wanderlust 108?

Para conseguir una vida consciente, no cometas el error de sumar (más) actividades en tu día a día. Se trata de adoptar una nueva actitud ante la vida, ser más consciente de qué haces, qué vives, y poder tomar decisiones al respecto. Para conseguir esa vida plena y poder conseguir tus sueños, adidas x Wanderlust trae a Barcelona un festival en que podrás practicar el ya mundialmente famoso triatlón consciente. Y por si eso fuera poco, en Wanderlust 108 encontrarás varias actividades relacionadas con el yoga, un mercadillo de comida healthy, talleres y por supuesto, música.

¿para qué una colección específica para practicar wanderlust?

El compromiso de adidas con Wanderlust persigue un solo objetivo: ayudarte en tu paso por el mindful sport, o deporte consciente y las actividades de fitness. Respira, estira y muévete libremente, y céntrate en lo que estás haciendo, aquí y ahora.

Para más información:

<http://news.adidas.com/ES>

Contacto:

Begoña Blanco

PR Manager

Begona.blanco@adidas-group.com

695897433 / 976710873