

## **Vacaciones healthy para un equilibrio perfecto**

Revista Viajar. El periódico 17 JULIO 2015

Fitness, yoga, deportes de aventura, pilates, *running*... todo acompañado por una dieta equilibrada y cuidados corporales como masajes o limpiezas *detox*. Llevar esta forma de vida saludable -"healthy"- puede parecer una moda pasajera pero lo cierto es que quien la practica no la abandona. Aquellos que cuidan tanto su cuerpo como su alma son cada vez más visible y numerosos y cuando van de vacaciones no quieren abandonar sus rutinas *healthy*. En este sentido, cada vez son más los hoteles que ofrecen a sus clientes seguir con este estilo de vida -si se lleva- o probarlo a través de curas de estrés y de desintoxicación del cuerpo.



**Hotel Adler Balance**

Trentino / Tirol del Sur, Italia

[www.adler-balance.com](http://www.adler-balance.com)

Este hotel boutique tiene a los altos picos de las Dolomitas de fondo y ofrece una estancia donde la relajación y el bienestar acompañarán al cliente. Este lujoso refugio de montaña cuenta con paquetes especiales de desintoxicación y regeneración de cuerpo y mente, de pérdida de peso y de cuidado de cuerpo y mente a través de la adquisición de un balance emocional.



### **Hotel Jardín Tropical**

Costa Adeje, Tenerife

[www.jardin-tropical.com](http://www.jardin-tropical.com)

Con vistas a la Gomera, este hotel se ubica al sur de Tenerife rodeado por una vegetación paradisíaca y por las bellas playas canarias. Su programa Puravida mezcla las llamadas actividades hedonistas -meditación, spa, tratamientos holísticos- con otras actividades más energéticas basadas en el fitness.



**Parrot Cay Resort by COMO**

Turcas y Caicos, mar Caribe

[www.comohotels.com](http://www.comohotels.com)

En una isla privada perteneciente a las británica Islas Turcas y Caicos sobre el mar Caribe, es imposible no relajarse nada poner un pie en este resort. Aquí, el COMO Shambhala Retreat en Parrot Cay es un santuario holístico donde el cuidado del cuerpo y el alma son sus básicos. Ofrece clases de yoga y pilates así como un terapias holísticas inspiradas en técnicas asiáticas como la Ayurveda o la reflexología.





### **The Chateau Spa & Organic Wellness Resort**

Kuala Lumpur, Malasia

[www.thechateau.com.my](http://www.thechateau.com.my)

Con tratamientos personalizados a cada uno de los huéspedes, este resort anima a sus cliente a encontrar el total bienestar a través de los mejores tratamientos de spa y de recreo. Cuenta con programas especializados en desintoxicación del cuerpo a través de ejercicios cardiovasculares, en eliminar el estrés a través del yoga y la meditación o simplemente para encontrarse bien con uno mismo a través de una combinación de ambos.



### **The Wakaya Club & Spa**

Islas Fiji

[wakaya.com](http://wakaya.com)

Ubicado en una isla privada en medio del Pacífico, este resort ofrece además de tratamientos de bienestar en su spa, una cocina basada en la utilización de productor orgánicos que ellos mismos cultivan. Los chefs se adaptan a los productos que tiene cada día y a la dieta de cada cliente. Además, ofrece estancias activas a través del buco, la pesca o el Kayak.





**Aqua Wellness Resort**  
Redonda Bay, Nicaragua  
[aquanicaragua.com](http://aquanicaragua.com)

Con un máximo respeto por la naturaleza como filosofía, este resort fue construido respetando al máximo el entorno en el que se encuentra con técnicas y materiales sostenibles. Para los huéspedes cuenta con el programa "Pure Wellness in Nature" que se busca la armonía y el bienestar a través de técnicas locales y materiales naturales. Ofrece clases de yoga, meditación y de cocina.



**Sianji Wellbeing Resort**

Bodrum, Turquía

[www.sianjibodrum.com](http://www.sianjibodrum.com)

Este resort turco mezcla una nutrición equilibrada con la relajación espiritual y la actividad física en busca de un balance perfecto entre el cuerpo y la mente. Ofrece clases de yoga, pilates, aquagym o fitness pero también de cocina y completos tratamientos *detox*. Por otra parte, el resort se asemeja en su construcción a los Jardines Colgantes de Babilonia.



**Kamalaya Koh Samui**

Koh Samui, Tailandia

[www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)

Autodefinido como santuario de bienestar y spa holístico, este resort ofrece tratamientos de desintoxicación, para eliminar el estrés, el agotamiento, el sobrepeso e, incluso, el insomnio. Sus programas se basan en la combinación de la ciencia médica con las terapias holísticas y cuenta con un completo calendario repleto de actividades que van desde las clases de cocina hasta el yoga, el pilates, la meditación o la orientación nutricional.

**Azulik Hotel Maya & Spa**

Tulum, México

[www.azulik.com](http://www.azulik.com)

Este hotel ofrece a sus cliente reencontrarse consigo mismos y con la naturaleza a través de una serie de tratamientos basados en la tradición maya. Además de masajes mayas, terapias a base de masajes y tratamientos corporales ofrece una "Ceremonia de renacimiento maya" en la que, a través de una serie de rituales y terapias, se llega a un estado de paz y armonía.



### **Miraval Resort & Spa**

Tucson, EEUU

[www.miravalresorts.com](http://www.miravalresorts.com)

Clases de yoga, fitness o equitación son sólo un ejemplo de lo que se puede hacer en una estancia en este resort. A los pies de las montañas de Santa Catalina, sus programas de bienestar están supervisados por especialistas y ayudan a los visitantes a conseguir el equilibrio perfecto entre lo físico y lo emocional.