LUJO Y RELAJACIÓN

Bienestar en el paraíso

FOTOS: ESPECIAL

Una más de las ventajas de vacacionar en Riviera Maya son sus lujosos spas, muchos de los cuales basan sus menús en tratamientos con productos locales

EMILIO FARFAN
suplementoseluniversal@gmail.com

Este Buen Fin disfruta algunas de las mejores opciones para complementar tus momentos de deleite vacacional, consintiéndote y dándote tiempo de calidad con cualquiera de las experiencias de bienestar que te ofrecen algunos de los mejores hoteles boutique y los resorts más exclusivos al sur de México en la península de Yucatán.

Desde la blanca ciudad de Mérida con múltiples sitios para visitar, explorar y descubrir hasta las afamadas costas de finas arenas y prístinas aguas quintanarroenses de Cancún y el corredor de la Riviera Maya, encontrarás un cúmulo de spas y sitios dedicados a cultivar el espíritu, el alma, la salud ¡y la calma! como los que te sugerimos aquí.

¡A relajarnos y vivir la experiencia del bienestar integral! ●

AHAU

TULUM, QUINTANA ROO

Eli Scheier, un exitoso neoyorquino dedicado a las finanzas un día se hizo la pregunta a sí mismo de hacia donde se dirigía su vida y se dio cuenta que su destino estaba marcado a conectarse con el mundo natural y las cosas simples de la vida.

Desde hace ocho años ha dedicado su tiempo y esfuerzo para compartir ese mismo sentimiento de libertad y relajación en el hotel Ahau Collection de Tulumdonde ha creado e implementado un programa diverso y amplio de bienestar que nutre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Eli comenta que existen algunas áreas clave en el estilo de vida de cada quien que se pueden considerar como dimensiones del bienestar en general y esas son: generar una atención más plena; reforzar el ejercicio físico; procurar la nutrición adecuada; inducir el buen sueño y facilitar la interacción social. En consecuencia, el resultado es un impacto real y directo en la salud física y mental

Para lograr esta tarea, ha diseñado un programa de clases y talleres, así como rescatado ceremonias mayas antiguas con el fin de experimentar momentos únicos de amor, gratitud y compasión, que finalmente reditúan en aminorar el estrés, relajar la mente y aumentar la felicidad.

El programa incluye actividades y experiencias memorables como masajes relajantes y terapéuticos a base de productos 100 por ciento naturales; la ceremonia maya de arcilla, el temazcal ancestral y tradicional; la práctica de yoga, fly hi yoga, sedas aéreas, meditación y sanación natural a través del sonido y la respiración.

Adicionalmente el programa ofrece clases de baile, círculo de diosas para las mujeres, círculo del alma para hombre y retiros de I am Love.

Una visita al spa es hoy parte integral de un viaje

WAYAK SPA BY VICEROY RIVIERA MAYA

RIVIERA MAYA, QUINTANA ROO

Parece surgir de entre lo más profundo de la selva tropical un verdadero refugio de sanación y bienestar al que se le ha denominado Wayak Spa; está ubicado dentro de las instalaciones del hermoso hotel Viceroy Riviera Maya.

Son famosas ya sus terapias curativas hechas a la medida para disfrutar en pareja, cuyo objetivo es brindar una relajación intensa, ayudar a recuperar la fortaleza mental y reconectar con el entorno natural y místico, como sucedía en la cultura maya, dotada de profundos conocimientos ancestrales sobre las plantas, hierbas y otros tantos productos y esencias locales curativos y restorativos.

Wayak Spa ofrece retiros y sesiones sensoriales a las parejas, diseñados cuidadosamente para ir transformando su visión sobre el cuidado personal y dirigidos a la creación de equilibrio entre cuerpo y alma de manera muy personalizada.

En las cabinas mayas del spa se reproduce un ambiente de jungla y de los sonidos propios de la naturaleza, como cascadas de agua y cantos de aves, mientras se disfruta de la sabiduría de las manos expertas de los terapeutas capacitados en una visita personalizada, que permite escoger entre 25 tratamientos disponibles.

BANYAN TREE

MAYAKOBA RIVIERA MAYA, QUINTANA ROO

Altamente reconocido es el prestigio de estos hoteles alrededor del mundo, que son referentes exponenciales del auténtico lujo asiático. Y sus spas con rituales, terapias y técnicas tailandesas originales, no podían quedarse atrás en cuanto a rigurosa tradición y misticismo propio de esa cultura.

La filosofía del wellbeing aplicada al estilo de Banyan Tree se basa en ocho pilares importantes: dormir bien y descansar durante siete u ocho horas de sueño y evitar la luz azul al menos 2 horas antes de dormir; disminuir la ingesta de sal, azúcar, grasa y alimentos procesados; conexión y vinculación con los seres queridos o cercanos; hacer ejercicio físico al menos 150 minutos a la semana; cultivar la mente, aplicar la atención plena y pensamientos positivos acompañados de un sano flujo de respiración, masajes relajantes, terapias curativas y sesiones para el embellecimiento corporal y facial; aprendizaje y desarrollo para descubrir diferentes culturas y habilidades de interés personal; armonía con la naturaleza, acercarse más al entorno natural y conducirse con gratitud, empatía, compasión y alegría por todo lo que nos rodea.

De ahí que, la primera misión es evaluar el estilo de vida del huésped con base a los ocho pilares mencionados. Enseguida, la idea es identificar las necesidades y prioridades del huésped o visitante y recomendar actividades acordes con su identidad.

Las principales actividades complementarias del programa de wellbeing son: Clases de yoga, meditación para dormir, taller de aromaterapia, rituales para la noche, taller de exfoliación, clases para estiramiento de columna y de cocina mexicana; entre varias sorpresas más por descubrir.

ANGSANA SPA, HACIENDA XCANATÚN

MÉRIDA, YUCATÁN

Inspirado en un llamativo árbol que crece en la selva tropical asiática llamado Angsana cuya corona de flores amarillas sorprende y cautiva al espectador, el spa de la histórica Hacienda Xcanatún, está a tan solo 15 minutos del centro de la blanca ciudad de Mérida, en Yucatán, recibe a sus huéspedes en un refugio de calma, bienestar, renovación y apto para la total relajación, a través de experiencias vigorizantes que invitan a disfrutar cada momento.

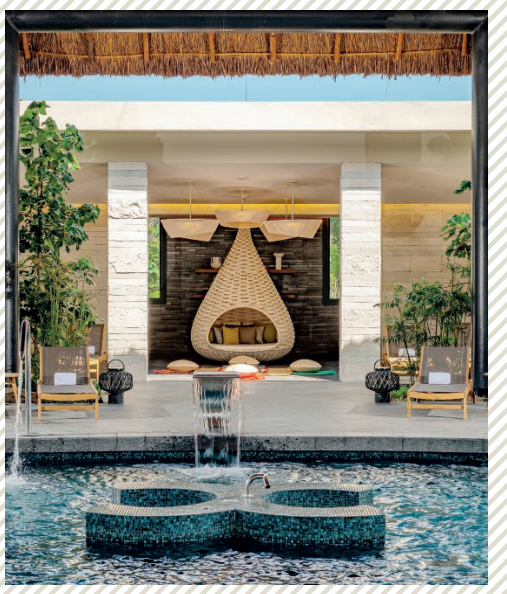
Angsana Spa, por ejemplo, cuenta con un muy amplio menú de tratamientos y terapias de bienestar y embellecimiento, además de un circuito de experiencias adicionales para el bienestar y acondicionamiento físico, como su gimnasio totalmente equipado, su inmensa piscina de 60 metros de longitud y los jardines de la hacienda, marco ideal para encontrar un rincón para meditar, practicar yoga o trotar.

CONRAD TULUM SPA

TULUM, QUINTANA ROO

Decir Conrad es sinónimo de una marca hotelera de alta gama en cualquiera de las propiedades que uno se encuentre y como tal, el spa del hotel que recién abrió en las inmediaciones de Tulum no se queda atrás en sus instalaciones, así como en la propuesta del programa de bienestar que ofrece a sus huéspedes y visitantes.

La premisa principal de este spa es compartir con el usuario de sus servicios e instalaciones una experiencia integral de bienestar que transmita mucho de las tradiciones, leyendas, cultura y artes que México ofrece como legado a la humanidad.

A través de rituales y tratamientos de origen prehispánico y ancestral, los expertos en bienestar guían a cada visitante a encontrarse con su ser interior en un ambiente de total calma y relajación.

El menú del spa está integrado por interesantes propuestas divididas en circuitos o jornadas integrales, y rituales corporales que se pueden escoger o mezclar al gusto. O simplemente acceder a experiencias individuales y personalizadas.