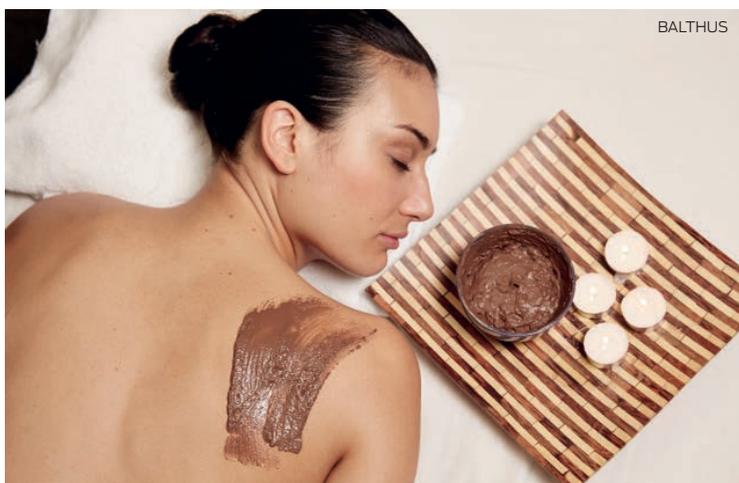


# SPA RENOVACIÓN TOTAL



PUYUHUAPI LODGE &amp; SPA



BALTHUS



HOTEL REMOTA

El Imperio Romano difundió las propiedades de los baños y masajes por el mundo, posteriormente los europeos tomaron la idea como inspiración y crearon los centros termales. Desde entonces el concepto ha evolucionado hasta convertirse en verdaderos refugios donde recuperar el bienestar.

**Por** Francisca Cafati De Giorgis

**S**e corre para ir al trabajo, para volver a la casa, para buscar a los niños, para ir al gimnasio, para almorzar, para llegar a la reunión, para comprar el regalo, para asistir a la fiesta... en fin, para cumplir con un sinnúmero de deberes y compromisos que a la larga agotan. ¡Deténgase! Cierre los ojos, respire profundo y piense en un espacio en el que puedas recuperar energía, descansar la mente y relajar los músculos. No es extraño que el inconsciente colectivo nos transporte instantáneamente a lugares en los que abunda el agua y que asociamos a los cada vez más cotizados *spa*. Es que estos centros se han transformado en una herramienta fundamental para recuperar el equilibrio. En ellos se busca "principalmente escapar del ritmo vertiginoso para conectarse con uno mismo, obtener armonía y relajación. Así se recobran fuerzas y bienestar físico y emocional para enfrentar la vida cotidiana", comenta Marcelo Vidal, gerente *Radisson Acqua Hotel & Spa Concón*.

## CHILE RELAX

En nuestro país el crecimiento de estos sitios ha sido progresivo y se ha dado con más fuerza en la última década; siguiendo la tendencia mundial que impone “el wellness como búsqueda del equilibrio integral del cuerpo y el alma”, afirma Marcela Ortega, encargada de *Uma Spa del hotel Tierra Atacama*.

Hoy estos espacios satisfacen una amplia gama de necesidades a través de variados servicios que definen el tipo de *spa*, así podemos hablar de *Beauty Spa, Hotel Spa, Wellness Spa, Fitness Spa, Spa Termal, Medical Spa, Spa Holístico y Spa Urbano*. Los que han ganado terreno a nivel global “son los ‘hoteles saludables’ que buscan satisfacer la profunda necesidad humana de viajar con fines restaurativos y ayudar a las personas a mantenerse en el buen camino. El turista busca alojarse en recintos donde la salud sea una constante y un diferenciador y al mismo tiempo más polifacético, inspirador e integral en torno al bienestar”, asegura Bárbara Bagyinka, jefa de *spa Manavai de Hangaroa Eco Village & Spa*.

## AGUA RENOVADORA

Sin duda, todas las personas que llegan a estos templos de la felicidad, “buscan detenerse y regalarse ese tiempo para ellos mismos. Es un momento para ‘bajarse de la máquina’ y poder disfrutar, pensar y descansar por unos minutos, horas, días o semanas”, comenta Jenny Gómez, gerenta comercial y desarrollo de gestión de *Termas de Jahuel Hotel & Spa*. Y eso básicamente se logra con el agua, no en vano el término “spa”, en latín significa “salutem per acqua” (salud por agua), por eso su “filosofía debe ser la salud a través del agua. Es decir, debe de contar con tratamientos que inviten al cuerpo a la relajación por medio de las diversas temperaturas del agua”, explica Alejandra Sanhueza, coordinadora de la sección Armonía de *Balthus*.

La hidroterapia generalmente alterna agua fría y caliente, aplicando chorros a presión y en baños. Con la caliente se produce una dilatación de los vasos sanguíneos superficiales favoreciendo la circulación bajo la piel y la fría provoca la contracción de los vasos sanguíneos superficiales, potenciando la circulación interna. La presión ejercida por los chorros y su efecto mecá-



TERMAS DE JAHUEL.

## SPA TERMALES

Chile es un centro termal por excelencia. Cuenta con más de 270 fuentes termales distribuidas por todo el país, muchas de ellas incluso no han sido exploradas. La mayoría se ha convertido en modernos *spa* e importantes centros turísticos, otras se mantienen como rústicos pozones a más de 3 mil metros de altura. Aquí la selección de los mejores *spa* termales, la calidad de sus servicios, infraestructura y atractivos naturales los alzan como los grandes representantes de las aguas curativas nacionales.

1 *Allus Wellness & Spa, Gran Hotel Termas de Chillán.*

2 *Termas Puyehue Wellness & Spa Resort.*

3 *Puyuhuapi Lodge & Spa.*

4 *Termas de Jahuel Hotel & Spa.*

## LOS 6 MEJORES DE CHILE

### 1 SPA ANTUMACO, HOTEL ANTUMALAL, PUCÓN

Amplio, luminoso y apto para visitar en cualquier época del año. Está integrado a los jardines del recinto y climatizado con el fuego de una chimenea. Cuenta con hidromasaje que se inserta entre las rocas, donde abundan líquenes.

*\* Mejor Hotel Boutique de Esquí de Chile, World Ski Awards, y dos Traveller's Choice Winner de TripAdvisor (Los 15 mejores hoteles de lujo y Los 20 mejores hoteles pequeños de Chile).*

### 2 BALTHUS, VITACURA, SANTIAGO

Pionero en la categoría wellness en Latinoamérica, ofrece diferentes alternativas tanto de servicios como instalaciones, entregando una experiencia de bienestar físico y mental. Es un spa urbano integral, en sus 40.000 m<sup>2</sup>.

*\* Primer Lugar Mejor Spa, revista ED, y reconocido como miembro de IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association).*

### 3 SPA MANAVAI, HANGAROA ECO VILLAGE & SPA, ISLA DE PASCUA

Rodeado de murallas de piedra. Sus salas de tratamientos tienen forma de pequeñas cuevas. Una de ellas es un sauna finlandés y la otra una sala de hidromasaje. Las otras están diseñadas para realizar masajes, terapias faciales y corporales. Cuenta con tratamientos naturales como bambú terapia o envoltura en fango.

*\* World's Best New Hotels and Spa 2013, Condé Nast Traveller.*

### 4 ACQUA SPA, RADISSON ACQUA HOTEL & SPA CONCÓN

Ofrece técnicas de relajación con talasoterapia, un método que proporciona al cuerpo todos los beneficios del agua de mar. Recomendado para el tratamiento de osteoporosis, artritis, insomnio, estrés, entre otros. Invita a experimentar la tranquilidad a través del thai yang, reiki y ritual del té.

*\* Certificado de Excelencia de TripAdvisor 2014.*

### 5 SPOT, HOTEL REMOTA, PUERTO NATALES

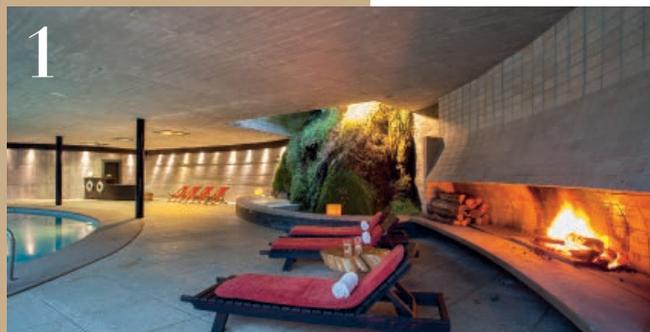
Con un entorno privilegiado, al interior de un hotel de lujo. Posee una piscina climatizada con un paisaje espectacular, sauna finlandés, jacuzzis al aire libre y una sala de masajes reciben al que busca el relajo luego de un día de excursiones.

*\* Certificado de Excelencia de TripAdvisor 2014, Traveler's Choice Winner de TripAdvisor (Los 25 mejores hoteles en Chile) y World's Best New Hotels and Spa 2006, Condé Nast Traveller.*

### 6 UMA SPA, HOTELES TIERRA ATACAMA Y TIERRA PATAGONIA

El agua es fuente de vida y de revitalización, es la premisa de este spa que ofrece circuitos de agua que integran cascadas, piscinas, jets y camas de burbujas. En el norte cuenta con masajes y terapias, entre los paisajes áridos y noches estrelladas de San Pedro.

*\* Mejor Resort & Spa de Chile 2012, World Travel Award, y Los 25 spas más exquisitos del mundo, revista española Viajar; Tierra Patagonia: World's Best New Hotels and Spa, Condé Nast Traveller.*



nico, genera un relajante masaje, que mejora la circulación venosa de retorno. Los estímulos térmicos sobre la piel entregan una respuesta en el sistema circulatorio y a través del sistema nervioso llega a los músculos, órganos y a la circulación general de todo el cuerpo.

Los beneficios que los tratamientos de *spa* aportan a la salud han sido demostrados científicamente, especialmente si se trata de lugares que tengan aguas declaradas como medicinales, termales o de mar (talasoterapia), abarcando los aspectos físicos, emocionales y psicológicos. Todos los especialistas coinciden en que reduce el estrés y la ansiedad, favorece el equilibrio natural del organismo, relaja musculatura, disminuye las contracturas, activa el sistema inmunológico, eleva el metabolismo y previene la hipertensión. “El estrés puede traer consigo muchas dolencias y problemas como el aumento de peso, enfermedades coronarias, tensión emocional, depresión o insomnio, entre otros, por lo que una visita semanal puede convertirse en la mejor manera de eliminar tensiones y fortalecer el estado de ánimo y salud. Diversos tratamientos y terapias, programas termales y masajes nos ayudan a relajar el cuerpo y, al mismo tiempo, a eliminar el malestar síquico”, comenta Bárbara *Bagyinka de Spa Manavai*.

Las ventajas son variadas, ya que además en la actualidad es posible acceder a tratamientos de belleza que potencian la apariencia y muchos centros cuentan con especialistas médicos que nos ayudan a perder peso mediante dietas y rutinas de alimentación específicas. Los tratamientos más comunes contemplan aromaterapias, masajes, saunas, baños de vapor, jacuzzis, tratamientos combinados, hidroterapia, talasoterapia, duchas prediluvio, cubos de contrastes, reflexología podal, terapia craneosacral, acupresión, ayurveda, cromoterapia, entre muchos otros.

No importa si está en una gran ciudad o en una pequeña, ahora puedes disfrutar de ellos en cualquier parte. Recuerde que el tratamiento de *spa* adecuado permitirá recargar energías, equilibrar cuerpo y mente. El simple hecho de detenerse mejorará la autoestima, se sentirá más feliz y seguro, lo que repercutirá en la estética porque los beneficios de estas terapias no terminan en el *spa*, sino que se extienden dentro y fuera.



SPA MANAVAI, HANGAROA.

## LOS PROS

- ▶ Alivia el dolor muscular y articular.
- ▶ Ayuda a bajar de peso, si se acude con regularidad.
- ▶ Reduce el estrés y la ansiedad.
- ▶ Combate y previene el insomnio y la fatiga.
- ▶ Potencia la conciencia espiritual.
- ▶ Reequilibra las energías y mejora su flujo por el cuerpo.
- ▶ Incrementa la flexibilidad corporal.
- ▶ Reduce la hipertensión.
- ▶ Disminuye la angustia.
- ▶ Reduce los efectos del envejecimiento.
- ▶ Calma y relaja las contracturas cervicales y musculares.
- ▶ Tonifica y nutre la piel.
- ▶ Desintoxica el cuerpo
- ▶ Estimula la circulación sanguínea.
- ▶ Efectos antiinflamatorios y sedantes (artritis, artrosis, lumbalgias, migrañas y reuma).
- ▶ Mejora los problemas de la piel (dermatitis atópica, psoriasis, lupus).
- ▶ Ayuda a combatir afecciones del aparato respiratorio.
- ▶ Estimula el sistema inmunológico.
- ▶ Eficaz ayuda para combatir el estrés.

# LOS TOP TEN

El lujo, el placer y el *relax* se combinan a la perfección en estos *spa* internacionales, donde la calidad de sus servicios, la cuidada infraestructura y maravillosas terapias garantizan un descanso único. Algunos se encuentran en medio de paisajes fascinantes, otros son verdaderos oasis, pero todos logran el objetivo de desconectar y renovar el cuerpo. El denominador común el lujo llevado al *wellness*. Este es el *ranking* de los mejores del mundo según los últimos *World Luxury Spa Awards* y los ganadores *The World's Best Spas Condé Nast Traveller*.



2 CANYON RANCH, TUCSON,  
ARIZONA, ESTADOS UNIDOS  
[www.canyonranch.com](http://www.canyonranch.com)



1 AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN, ALEMANIA  
[www.parkschloesschen.de](http://www.parkschloesschen.de)  
©Ayurveda Parkschlösschen, Nomi Baumgartl y Jens Schnabel



3 GOLDENEYE LUXURY HOTEL & RESORT,  
ORCABESSA, JAMAICA  
[www.goldeneye.com](http://www.goldeneye.com)

4 GRAND RESORT BAD RAGAZ, SUIZA  
Condé Nast Traveller y nominado  
para los premios *Wellness Travel Awards*  
*2014 Spa Finder*  
[www.resortragaz.ch/en/home](http://www.resortragaz.ch/en/home)



# DEL MUNDO



5 MUKUL BEACH,  
GOLF & SPA,  
NICARAGUA  
[www.mukulresort.com](http://www.mukulresort.com)

6 VILALARA THALASSA RESORT, PRAIA DAS GAIVOTAS,  
PORTUGAL [www.vilalararesort.com/es](http://www.vilalararesort.com/es)



7 ANANTARA SPA, ANANTARA BOPHUT  
RESORT & SPA, KOH SAMUI, TAILANDIA  
[www.anantara.com](http://www.anantara.com)

8 TALISE SPA, BURJ AL ARAB, EMIRATOS ÁRABES  
[www.jumeirah.com/en/hotels-resorts/dubai/burj-al-arab](http://www.jumeirah.com/en/hotels-resorts/dubai/burj-al-arab)



9 CARIBBEAN LUXURY  
SPA RESORT, VICEROY  
ANGUILLA, ANGUILLA  
[www.viceroyhotelsandresorts.com/en/anguilla](http://www.viceroyhotelsandresorts.com/en/anguilla)



10 AWAY SPA, W SINGAPORE,  
SENTOSA COVE,  
SINGAPORE  
[www.wsingapore SentosaCove.com/en/awayspa](http://www.wsingapore SentosaCove.com/en/awayspa)