

LOS ALOJAMIENTOS PARA EL DESCANSO HAN DEJADO DE MEDIRSE SOLO POR SUS ESTRELLAS, ENCLAVES PARADISIACOS O PISCINAS INFINITAS. LOS HUÉSPEDES APUESTAN AHORA POR RETIROS PARA CUIDARSE, RECONECTAR CONSIGO MISMOS Y VOLVER RENOVADOS. TRATAMIENTOS DE OSTEOPATÍA, CLASES DE YOGA O MENÚS DISEÑADOS PARA CUERPO Y MENTE SON ALGUNAS DE SUS APUESTAS.

por Clara Narváez

TEMPLOS DEL BIENESTAR

SHA Spain, con impresionantes vistas a la bahía de Altea y al espacio natural protegido de Serra Gelada (Alicante).

lifestyle wellness

RETIROS CON TECNOLOGÍA AVANZADA, NUTRICIÓN CONSCIENTE Y ENTORNOS NATURALES ESPECTACULARES

Ya no basta con descansar unos días ni con desconectar del estrés cotidiano: hoy, cada vez más viajeros buscan reconectar consigo mismos, cuidar su salud y transformar su estilo de vida. En este nuevo paradigma del turismo consciente, los hoteles de bienestar se han consolidado como auténticos refugios donde cuerpo y mente encuentran el equilibrio. Clínicas médicas con alma de resort, retiros holísticos entre naturaleza o centros de longevidad con enfoque científico. Todos ellos comparten un objetivo común: mejorar la calidad de vida desde la raíz, a través de programas personalizados que combinan nutrición, actividad física, terapias innovadoras y descanso reparador. Bienvenidos al universo del bienestar inteligente.



SHA SPAIN Alicante

Más que un retiro de bienestar, es un destino de transformación integral que combina ciencia médica, nutrición terapéutica y confort de alto nivel en un entorno privilegiado frente al mar. Concebido como un santuario de salud y longevidad, SHA ofrece una experiencia profundamente regeneradora, tanto a nivel físico como emocional y mental. La estancia comienza con un completo diagnóstico de salud que evalúa parámetros clave como la composición corporal, signos vitales, fuerza muscular, edad vascular, niveles de estrés y rendimiento cognitivo. Con esta base, el equipo multidisciplinar diseña un plan personalizado adaptado a las necesidades de cada huésped. Los programas disponibles abordan de forma específica cuestiones como la gestión del estrés, el control de peso, la salud hormonal femenina, el envejecimiento saludable o el equilibrio cuerpo-mente. La nutrición juega un papel esencial en SHA. Su filosofía alimentaria, reflejada en la propuesta gastronómica del restaurante SHAmadi, se centra en la alcalinización del organismo a través de alimentos vegetales frescos y equilibrados: frutas como cítricos y bayas, verduras de hoja verde, legumbres, semillas y hierbas. Una propuesta diseñada no solo para nutrir, sino para sanar.

lifestyle wellness



REFUGIOS PARA QUIENES NO SOLO QUIEREN VIVIR MÁS, SINO VIVIR MEJOR

MARBELLA CLUB Málaga

En la Milla de Oro de Marbella, este icónico resort ofrece una experiencia holística basada en el principio del Wu Wei, donde el equilibrio entre vitalidad y calma guía cada programa. Su propuesta de bienestar se vive en la Finca Ana María, con rituales botánicos en el nuevo Herbal Spa, un calendario anual de retiros holísticos con expertos internacionales, y un Thalasso Spa frente al mar. Completan la oferta fitness al aire libre y el exclusivo Beauty Studio.

PALASIEI WELLNESS CLINIC & THALASSO Benicasim

Este hotel renueva su apuesta por el envejecimiento saludable con un programa médico de 7 o 10 noches que combina diagnóstico avanzado, nutrición personalizada, talasoterapia, actividad física y talleres de bienestar emocional. Todo adaptado al perfil del huésped tras una evaluación integral (estrés oxidativo, composición corporal, etc.). Ciencia, relajación y propósito en un solo lugar.



lifestyle
wellness



SOLO UNOS DÍAS
PUEDEN BASTAR
PARA RESETEAR
CUERPO Y MENTE

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA
Gargnano, Italia

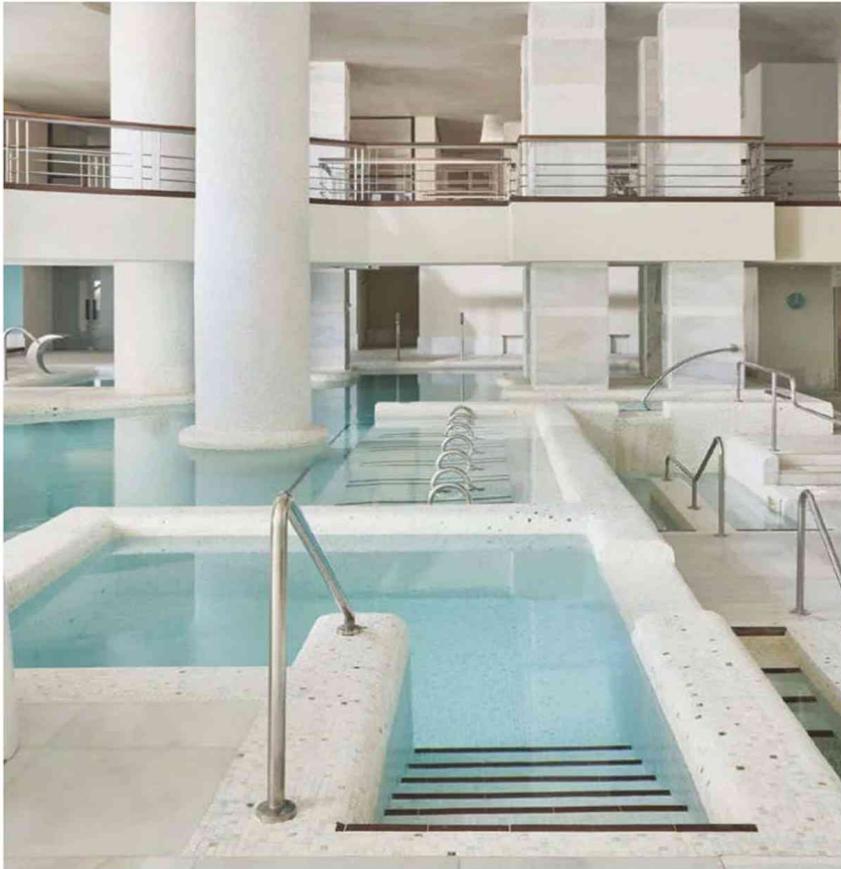
Este exclusivo miembro de Preferred Hotels & Resorts ofrece una estancia de bienestar basada en el método Lefay, que armoniza medicina china clásica y ciencia moderna. Su programa de cinco noches dedicado al Sistema Inmune e Intestino combina chequeo médico, dieta probiótica, acupuntura, masaje Tui Na y moxibustión.

CAMIRAL GOLF & WELLNESS
Gerona

Entre bosques y campos de golf, este resort de lujo lanza tres programas: Detox & Cleanse (nutrición depurativa, yoga, crioterapia y presoterapia), Longevity & Vitality (centrado en regeneración celular con tratamientos Icoone y dieta antioxidante) y Wellbeing (oxigenoterapia, mindfulness y coaching para reducir el estrés).



lifestyle wellness



LOS NUEVOS PROTOSCOLOS NO PROMETEN MILAGROS, SINO EQUILIBRIO

ROYAL HIDEAWAY SANCTI PETRI Cádiz

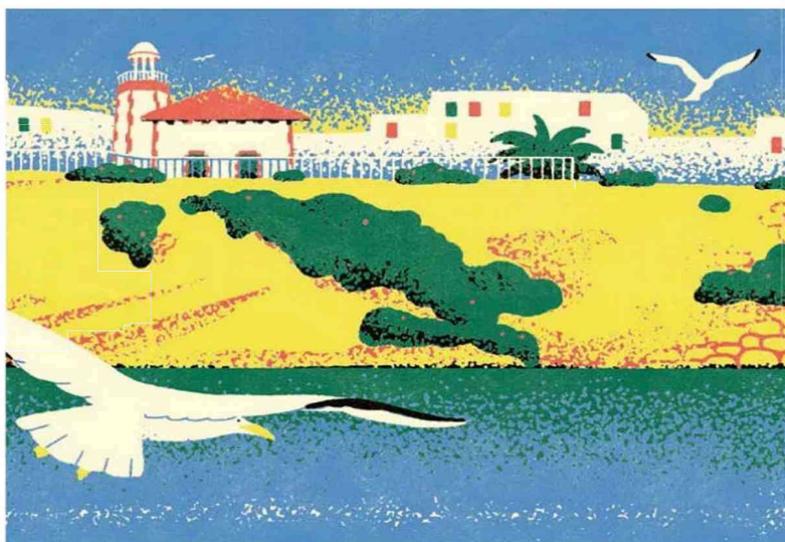
En primera línea de la Playa de la Barrosa, este spa resort eleva su propuesta de bienestar con el nuevo tratamiento facial de Byoode: un ritual sensorial con activos botánicos como kombucha, shiitake o aceite de amaranto que transforma la piel desde la primera sesión. Su spa, premiado a nivel europeo, combina tecnología y técnicas de masaje para renovar cuerpo y mente. Completan la experiencia sus protocolos de Perricone MD y un entorno natural para desconectar.

HIGUERÓN CURIO COLLECTION BY HILTON Fuengirola

Diseñado solo para adultos, invita a desaparecer del mundo exterior para sumergirse, literalmente, en un circuito hidrotermal de más de 30 estaciones: cascadas, jets de presión, jacuzzis envolventes, saunas aromáticas y baños de vapor que devuelven al cuerpo su ritmo natural. Sus cabinas de tratamiento acogen desde masajes orientales hasta terapias regenerativas, pasando por protocolos faciales que combinan la última tecnología y calma. Aquí, el tiempo se ralentiza y la piel respira.



lifestyle
destinos



LA ISLA SEGÚN VUITTON

Arte, literatura y hedonismo ilustrado. En su nueva *City Guide Resort*, Louis Vuitton invita a descubrir la Ibiza de Jade Jagger: bohemia, refinada, personal. Con dirección creativa, ilustraciones exclusivas y coordenadas secretas, la *Maison* captura la esencia de una isla que nunca se deja atrapar del todo.

BAJO EL MISMO SOL

Ibiza se desdobra en mil rostros: es sofisticada, bohemia, secreta. Tres miradas distintas retratan la isla desde sus rincones más emblemáticos hasta sus refugios ocultos.

por **Úrsula Fernández**



TIENDAS EFÍMERAS

Como un susurro entre pinos, Maison Neo despliega su segundo capítulo en El Silencio Ibiza. Moda lenta, bienestar sensorial y diseño curado se encuentran en un espacio donde cada objeto tiene historia y cada experiencia deja huella. Es *boutique*, es ritual, es manifiesto de una nueva forma de vivir el lujo.



PALABRA DE KORS

El diseñador regresa a la isla donde fotografió su campaña y traza un mapa emocional que mezcla glamour relajado, anécdotas de viaje y lujo espontáneo. La foto: protagonizada por Suki Waterhouse. El destino: Ibiza, según Michael.