

CUERPO

Veinte spas
para un viaje

expres

¿Por qué no un tratamiento para los pies? Proponemos 20 destinos, en España y en los países cercanos, para relajarse sin complejos.

POR VICKY VILCHES

YA NO BASTA con ir simplemente a Bora Bora. Ahora hay que ir a un spa de lujo en ese rincón de la Polinesia Francesa. La mentalidad *wellness* quizá no haya puesto todavía en forma a millones de urbanitas estresados y con exceso de colesterol, pero está suponiendo una formidable inyección de energía para los sectores del ocio y la salud. El llamado turismo del bienestar mueve anualmente cifras as-

tronómicas y parece conectar a la perfección con un nuevo estilo de vida más atento a los hábitos saludables, a la recuperación de una armonía perdida o a la búsqueda de nuevas experiencias. La pregunta al viajero de hoy ya no es ¿qué has visto?, sino ¿qué has hecho? En ciudades, pueblos y parajes de toda índole surgen pequeños paraísos que permiten apearse por un rato de un mundo un tanto desbo-



1. The Spa at Mandarin Oriental. Barcelona.

Un oasis con un toque zen en pleno Paseo de Gracia. Un universo exquisito en el fondo y en la forma con interiorismo de Patricia Urquiola. Cuenta con ocho cabinas individuales. Su extenso menú, en el que destacan las *Signature Therapies*, se completa ahora con los tratamientos de cuidado, belleza y relax del francés Bastian González, el gurú de las pedicuras vip. Para pisar fuerte en la alfombra roja.

DUO DE BASTIAN: TRATAMIENTO A CUATRO MANOS DE MANICURA Y PEDICURA SINCRONIZADAS. 165 € (75 MIN). TEL: 93 151 88 88. WWW.MANDARINORIENTAL.COM



2. Mont Blanc Hotel Village. Aosta.

Hay muchos jacuzzis exteriores, pero desde muy pocos se ve el Mont Blanc. Piedra, madera y trato exquisito en este pequeño y lujoso hotel situado entre el paraíso del esquí de fondo de Cogne y las pistas de alpino de Courmayeur. Extraordinaria gruta de aguas y baños romanos de las termas históricas de Pré-Saint-Didier. Agua a 36°C al pie del monte más alto de Europa.

COCON: PEELING CORPORAL, TRATAMIENTOS DE PIES Y MANOS Y MASAJES. 240 € (PARA ESTANCIAS DE DOS NOCHES EN EL HOTEL). WWW.HOTELMONTBLANC.IT



3. Sport Hotel Hermitage. Andorra.

Lujo y bienestar a 1.850 m en uno de los más completos centros *wellness* de alta montaña. A pie de pista de uno de los mayores dominios esquiables de los Pirineos, todo invita al *après-ski* más saludable: jacuzzis entre la nieve, programas de salud y 5.000 m² de instalaciones con muchas opciones de aguas. Algunos tratamientos pueden recibirse en las habitaciones del hotel.

PROGRAMA ELIXIR DES GLACIERS: TRATAMIENTO DE COSMÉTICA CELULAR REJUVENECEDORA DE LA FIRMA VALMONT. 350 € (105 MIN). HOTELHERMITAGE.SPORTHOTELS.AD



4. La Mamounia. Marrakech.

La reapertura del mítico hotel de lujo marroquí, justo ahora hace un año, vino acompañada de excelentes noticias para los amantes del bienestar con sabor oriental. Las nuevas instalaciones incluyen 2.500 m² de spa firmados por Jacques García. Además, tiene hammam, piscinas de ozono y los mejores productos de la zona, como el jabón negro y el aceite de argán, en una carta de 80 tratamientos.

PROGRAMA LUNA DE MIEL: TRES NOCHES, MASAJES, VUELO EN HELICÓPTERO POR EL ATLAS, Y SPA PRIVADO (DESDE 1.712 €/PAREJA). WWW.MAMOUNIA.COM



5. Casanova Wellness. Venecia.

El clásico entre los clásicos de los destinos románticos abrió en 2006 su extraordinario *wellness center* junto a sus exuberantes jardines a orillas de la laguna. La perla para una escapada en pareja al legendario Hotel Cipriani son sus programas rejuvenecedores, relajantes y de belleza. Si en los jardines se cruza con un cliente de gran parecido a George Clooney, es seguro que se trata de él.

WELLBEING REDISCOVERED: DOS NOCHES CON MEDIA PENSIÓN Y UN BONO DE 500 € PARA ELEGIR ENTRE LA CARTA DE TRATAMIENTOS. DESDE 2.470 € (DOS PERSONAS). WWW.HOTELCIPRIANI.COM

cado, soñar con el mito de Dorian Gray, relajarse, encontrarse con uno mismo o con una celebridad. Los hay para todos los gustos, para todos los bolsillos y no hace falta irse lejos de casa para encontrarlos. Con las técnicas más antiguas y las tecnologías más modernas, lo oriental y lo occidental, productos exóticos y autóctonos, recuperan la tradición balnearia y premian lo holístico. Hoy es posible disfrutar de un spa

media hora antes de coger un avión o sumergirse una semana en las más modernas clínicas de bienestar. Y el otoño es la estación especialmente recomendada para una escapada *wellness*. Romántica, deportiva, rural, exótica, médica... Parece casi imposible no encontrar el paraíso buscado en abanico tan amplio. Hemos seleccionado 20 de ellos, todos en España y



URBANO GASTRO RURAL PLAYA
EN PAREJA MÉDICO GOLF ESQUÍ ILLUSTRACIONES DE LUIS PAREJO



6. Lunch Spa Bulgari. Milán.

Esta joya con jardín a dos pasos del Duomo y de las tiendas de la Vía Montenapoleone guarda una agradable sorpresa a la hora de comer: la posibilidad de almorzar en la zona del spa elegantes *lunch boxes* con menús preparados por el prestigioso *chef* del Hotel Bulgari. Perfecto para milaneses estresados y para una pausa en medio de una jornada de compras.

HARMONY: MASAJE CORPORAL CON PIEDRAS CALIENTES, MASAJE ORIENTAL CRANEAL, TRATAMIENTO DE MANOS, PISCINA Y ALMUERZO 'LUNCH BOX'. **290 €** (1.50 MIN).
TEL.: +39 02 805 8051.
WWW.BULGARIHOTELS.COM



7. Hotel Real. Santander.

El clásico de la hostelería de lujo cántabra se apunta a una fórmula que cuenta cada vez con más adeptos: gastronomía y bienestar. En las antiguas cocheras del hotel reconvertidas en un moderno centro *wellness* se pueden disfrutar los beneficios terapéuticos de la talasoterapia, así como de una amplia gama de tratamientos. El almuerzo, en el comedor del hotel. Y el café, naturalmente, en su incomparable terraza.

RELAX GASTRONÓMICO: CIRCUITO HIDROMARINO EN EL THALASSO REAL Y MENÚ DEL 'CHEF' EN EL RESTAURANTE DEL HOTEL, **60 €**.
WWW.HOTELREAL.ES



8. The Dorchester. Londres.

Los más tradicionales siguen fieles al té de las 5 en el lujoso Hotel Dorchester londinense, pero los más modernos se apuntan a sus cócteles orgánicos y tratamientos vanguardistas del nuevo spa del establecimiento. Con el ingenioso nombre de *Spatisserie*, el espacio es perfecto para las comidas ligeras de los urbanitas estresados de la City antes de disfrutar de una sesión de relax o belleza.

PROGRAMA HIGH FLYER: RELAX Y REVITALIZACIÓN, **285 €** (1.45 MIN).
THE SPA KISS: CÓCTEL ORGÁNICO DE FÓRMULA SECRETA, **18 €**.
WWW.THEDORCHESTER.COM



9. La Residencia Spa. Deià (Mallorca).

Las salas de tratamiento con vistas al mar y a la sierra de Tramontana hacen único el spa de uno de los más aclamados y exquisitos hoteles de Baleares. Todo invita a disfrutar de las esencias del Mediterráneo y al relax de lujo: spa, bar, gimnasio y piscina interior climatizada. Las mejores firmas cosméticas y productos locales para vigorizar o relajar. Terapias *Wellness mare nostrum* y entorno *slow* para urbanitas estresados.

CITRIUS SIESTA: MASAJE EXFOLIANTE Y RELAJANTE CON PRODUCTOS MALLORQUINES: DESDE **120 €** (60 MIN).
WWW.HOTEL-LARESIDENCIA.COM



10. Las Caldas Villa Termal. Asturias.

El único balneario de Asturias combina la tradición termal con la vanguardia en tratamientos de salud y bienestar, todo en medio de un apacible entorno natural entre el mar y la montaña. Las propiedades terapéuticas de sus aguas están indicadas para las dolencias del sistema locomotor. Su piscina de flotación es una invitación a la percepción de ingravidez sin necesidad de apuntarse a las aventuras aéreas de Richard Branson.

PROGRAMA MÍMESE: 5 NOCHES EN EL GRAN HOTEL LAS CALDAS, ACCESO AL CIRCUITO TERMAL Y TRATAMIENTOS DURANTE 4 DÍAS. **645 €**.
WWW.LASCALDASVILLATERMAL.COM



11. Sha Wellness Clinic. Albir (Alicante).

Esta clínica de bienestar y lujo ha sido galardonada con el premio al Mejor Spa Médico del Mundo en 2010. Ofrece antiguas disciplinas orientales y tecnología de vanguardia, nutrición macrobiótica, programas de antienvejecimiento y estética no invasiva. Todo un oasis para olvidar el estrés junto al Mediterráneo con terapias personalizadas de bienestar.

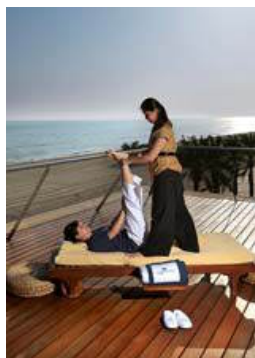
PROGRAMA SALUD PARA EJECUTIVOS: ANÁLISIS CLÍNICO, CONSULTA, ENTRENADOR PERSONAL, MASAJES, CIRCUITOS Y CLASES. **1.200 €** (CUATRO DÍAS, ESTANCIA NO INCLUIDA).
TEL.: 966 81 11 99.
WWW.SHAWELLNESSCLINIC.COM



12. Clinique La Prairie. Montreux (Suiza).

Legendario centro de peregrinación de salud y belleza desde su fundación en 1931, con una lista de clientes egregios tan exclusiva como sus innovadoras terapias celulares. En 2005 abrió un lujoso spa que se unió el centro médico y a la residencia a orillas del lago Lemán. Tratamientos de revitalización, estética y antienvejecimiento.

FORFAIT REVITALISATION: ESTANCIA Y PENSIÓN COMPLETA, CHEQUEO MÉDICO, TRATAMIENTO DE REVITALIZACIÓN. ACCESO AL SPA Y FITNESS. **14.900 €** (7 DÍAS).
WWW.LAPRAIRIE.CH



13. Le Meridien Ra Beach Hotel. El Vendrell (Tarragona).

Estamos ante 7.200 m² de pura indulgencia en primera línea de playa. Este antiguo hospital de San Juan de Dios es un auténtico templo vanguardista dedicado al bienestar y la salud con tratamientos de día y paquetes con estancia. Además, es uno de los centros más reputados de Europa. Entre sus tratamientos: ayurveda, talaso, fitness, medical spa y terapias de belleza firmadas por La Prairie. Destacan sus programas específicos para hombres.

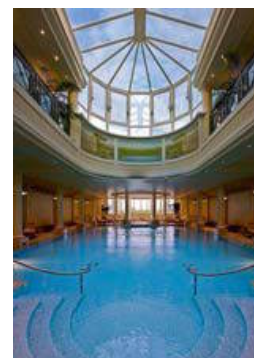
LA PRAIRIE RA ABSOLUTE FOR MEN: MASAJE COMPLETO, **175 €** (90 MIN).
WWW.LEMERIDIENRA.ES



14. Palacio Estoril Golf&Spa. Estoril.

La reapertura esta primavera del complejo Estoril Wellness Center, en las dependencias del lujoso Hotel Palacio, recupera la tradición balnearia de esta región portuguesa. La esperada *rentrée* de todo un clásico viene de la mano del prestigioso grupo asiático Banyan Tree, referente mundial en *resorts* de bienestar de gran lujo. Masajes inolvidables y aguas con propiedades curativas.

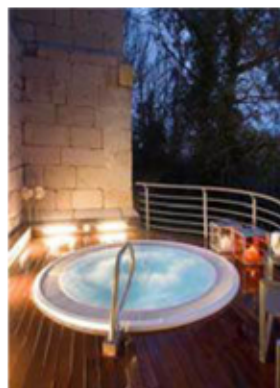
ROYAL BANYAN: MASAJE FACIAL Y CORPORAL CON TÉCNICAS ORIENTALES Y PIEDRAS DE JADE Y BAÑOS CON HIERBAS TERAPÉUTICAS, **260 €** (1.80 MIN).
WWW.PALACIOESTORILHOTEL.COM



15. Hotel du Palais Imperial. Biarritz.

Señorío y clase para los amantes de los grandes hoteles y nostálgicos del imperio, el Hotel du Palais es uno de los grandes clásicos de la costa atlántica francesa. Su balneario ha sabido renovarse para convertirse en una referencia de bienestar, relax y estética. Ahora cuenta con una piscina interior que permite nadar a contra corriente, hamman y un completo *fitness center*. Por supuesto, no faltan sus célebres tratamientos de la firma Guerlain.

PROGRAMA BIENESTAR: SEIS NOCHES Y CINCO DÍAS DE TRATAMIENTOS (**2.480 €** / PERSONA).
WWW.HOTEL-DU-PALAIS.COM



16. Parador de Santo Estevo.
Nogueira de Ramuín (Orense).

Historia, naturaleza y relax se dan cita en este centro de bienestar del siglo XXI ubicado en un monasterio medieval. Los circuitos termales en los antiguos sótanos nos trasladan a otro tiempo; los baños de hidromasaje exterior junto al bosque de castaños son difíciles de olvidar. Los tratamientos recogen la tradición celta del uso de piedras calientes y los productos naturales típicos de la zona.

PROGRAMA CELTA: BAÑOS, ENVOLTURA CORPORAL CON LIMOS Y MASAJE CELTA. **76,50 €** (90 MIN).
WWW.PARADORES.ES



17. Balneario La Alameda. Valencia.

Pocas grandes ciudades cuentan con balnearios con aguas mineromedicinales y termales. Valencia es una de ellas. En este caso, el Balneario La Alameda se encuentra además en un palacio modernista situado en pleno centro urbano y próximo al manantial. Sus aguas están especialmente recomendadas para reumatismos y afecciones respiratorias. Pero su amplia oferta de tratamientos incluye también belleza y relax.

DUCHA VICHY (CON TRATAMIENTO PEELING Y MASAJE). **50 €** (50 MIN).
TEL.: 901 22 20 02.
WWW.BALNEARIOALAMEDA.COM



18. Travel Spa T-4 Aeropuerto de Barajas. Madrid.

Hay infinidad de centros *wellness* en Madrid, pero sólo uno se encuentra a escasos metros de las puertas de embarque del aeropuerto. Situado en el edificio satélite de la Terminal T-4, el Travel Spa T-4 tiene una carta de tratamientos orientada a su peculiar clientela: relax, piernas cansadas, express... Las más demandadas son sus cabinas para tratamientos en parejas. Una manera especial de comenzar un largo viaje de novios.

DIAMOND EXPERIENCE CORPORAL: **155 €** (85 MIN). TEL.: 91 746 62 79.
WWW.TRAVELSPAMADRID.COM



19. Hotel Villa Padierna. Costa del Sol.

Con la resaca mediática de la visita de la primera dama de Estados Unidos reciente, el *Thermae Spa* del Hotel Villa Padierna ha sido galardonado como el Mejor Spa en Hotel de España por los profesionales del sector. Referente de turismo de belleza y bienestar, el centro está rodeado de tres de los más prestigiosos campos de golf de la zona. Quizá pensando en Sasha, la pequeña de los Obamas, acaba de inaugurar el primer spa para niños de la Costa del Sol.

PAQUETE DETOX: FITNESS, ENVOLTURAS, MASAJES, FACIAL Y CIRCUITO. **160 €** (180 MIN).
WWW.HOTELVILLAPADIERNA.COM



20. Abama Golf & Spa. Isora (Tenerife)

Tras mejorar el *swing* entre palmeras en un campo diseñado por Dave Thomas, hay tiempo para sumergirse en uno de los mejores y más completos programas *wellness* de Europa: el Abama Total Wellness. Incluye supervisión médica, tratamientos personalizados y preventivos, Chi Kung en la playa, yoga para deportistas, menús especiales y clases de reeducación nutritiva, de salud y bienestar.

PAQUETE GOLF Y SPA: ESTANCIA DE TRES NOCHES, DOS 'GREEN FEES', DOS DÍAS DE SPA PACKAGE Y TRES LECCIONES. **625 €/PERSONA**.
WWW.ABAMAHOTELRESORT.COM