

Escapadas

Puesta a punto Hoteles para dejarse mimar

ANA MELLADO

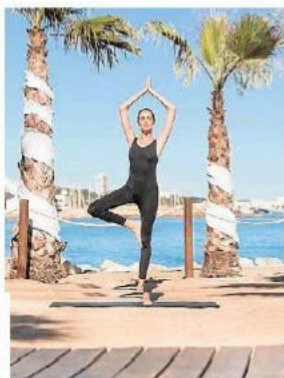
Apie de playa o perdido en la montaña. Llega el verano y lo único importante es desconectar, concederse tiempo a uno mismo y reponer fuerzas para un nuevo comienzo. En estos hoteles se busca el descanso físico, pero también el espiritual. Un refugio para todos los sentidos.

Amare beach

Avda. Severo Ochoa, 8. Marbella (Málaga)

Despertar con el susurro del mar, el olor a sal y la brisa fresca del Mediterráneo. Este sofisticado hotel, solo para adultos, se sitúa en primera línea de playa y a cinco minutos a pie del casco antiguo de Marbella. Es el lugar perfecto para olvidarse de estresantes rutinas y ejercitar cuerpo y mente. Ofrecen clases de yoga al aire libre entre palmeras o sesiones de ejercicios guiadas por un entrenador personal. Para los que prefieren ir por libre, el gimnasio permanece abierto durante 24 horas y está equipado por la marca líder Technogym. El hotel también pone al servicio del huésped unas bicicletas «vintage» para recorrer el precioso Paseo Marítimo de Marbella hasta Puerto Banús al más puro estilo de «Verano Azul». Pero, sin duda, uno de sus rincones más acogedores es su coqueto spa, con tratamientos de la exclusiva marca Germaine de Capuccini. Además de su circuito de hidroterapia, ofrecen una amplia carta de servicios, desde masajes deportivos y anticelulíticos hasta masajes suecos, inspirados en el shiatsu o basados en la aromaterapia como el ritual de Aromas de Andalucía, que aporta una gran nutrición.

La guinda a esa privilegiada conexión con el Mediterráneo la pone su terraza azotea, que se ha convertido en la sensación de los veranos marbellis: el Belvue Rooftop Bar, un enclave ideal para gozar de los mejores atardeceres de la Costa del Sol.



Yoga en la playa Amare Beach ofrece varias sesiones a la semana

A Quinta da Auga

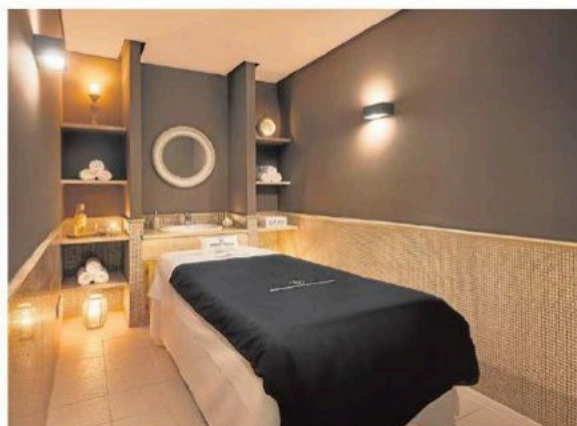
Paseo de Amaia, 23 B. Santiago de Compostela

Ubicado a tan sólo tres kilómetros del casco histórico de Santiago de Compostela, en este hotel solo se escucha el sonido del agua. Un edificio del siglo XVIII, bañado por el río Sar, perfecto para desconectar de todo. Su spa con techo acristalado aúna la tradición occidental de la hidroterapia con las terapias manuales orientales. Rituales y tratamientos basados en el uso de productos naturales y en los principios de la medicina tradicional china y ayurvédica. Equipado con piscina caliente de hidromasaje, «hamman», sauna finlandesa, baño turco, ducha de esencias y de contrastes, jacuzzi y «flotarium», el spa cuenta con propuestas para todos los gustos y momentos.

Castell Son Claret

Carretera Es Capdellà-Galilea, Km. 1,7. Calvià (Mallorca)

A los pies de la sierra de Tramontana, Castell son Claret es el retiro idóneo para



Sala de masajes y tratamientos de belleza del hotel Amare Beach Marbella

quienes buscan sosiego, relajación y una experiencia gastronómica y sensorial. La finca cuenta con pista de tenis y, por sus 132 hectáreas, discurren múltiples senderos aptos para todos los niveles. Para recorrerlos, el hotel ofrece un amplio programa de excursiones de senderismo y «trekking», incluyendo el ascenso a la cima del Puig de Galatzo, una de las más altas de la isla con 1.027 m. También disponen de bicicletas, gimnasio y clases de yoga y «mindfulness».

Hacienda Zorita

Ctra. Ledesma, Km. 10. Valverdón (Salamanca)

En el corazón del valle del Duero, a escasos siete kilómetros de la ciudad de Salamanca, este antiguo convento dominico reformado posee un coqueto spa especializado en vinoterapia. No hay que olvidarse de visitar su granja ecológica de quesos y hacer una cata secreta en su bodega.

