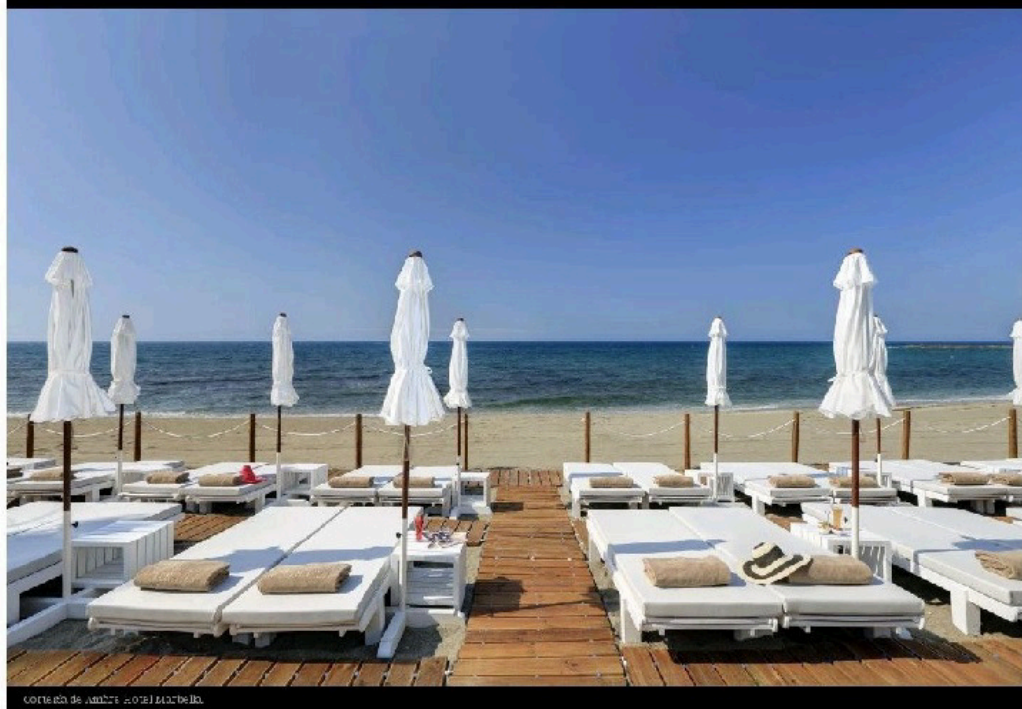


FITNESS

Marbella: 48 horas lejos de tópicos marbellís y sitios llenos de gente

Huimos de "lo de siempre" nos dedicamos a comer, hacer yoga y perdernos en un Spa.



Gloria Vázquez Sacristán

Actualizado 09/07/2018 13:07

COMPARTIR



Puede que tengas en la cabeza una idea de Marbella llena de gente, restaurantes atestados de gente, noches de copas que se prolongan hasta el amanecer pero yo, que es lo que conocía hasta el momento, he descubierto una Marbella que ni me imaginaba y... ¡merece la pena escapar del bullicio y perderse por ella!

De Marbella conocía sus discotecas, su puerto, sus zonas de bares, alguna de sus playas, pero, sobretodo, la fama que tenía. Tras una escapada de fin de semana diferente he vuelto con las pilas cargadas, la energía renovada y la paz

instada en mi mente. Sí, no me he ido a un ashram a hacer yoga, me he ido a hacerlo a Marbella con el sonido del mar, me he ido a conocer la historia de San Bernabé, patrón de la ciudad, a comer espetos y a darme un masaje que te esculpe el alma, aunque lo notarás más en el rostro.



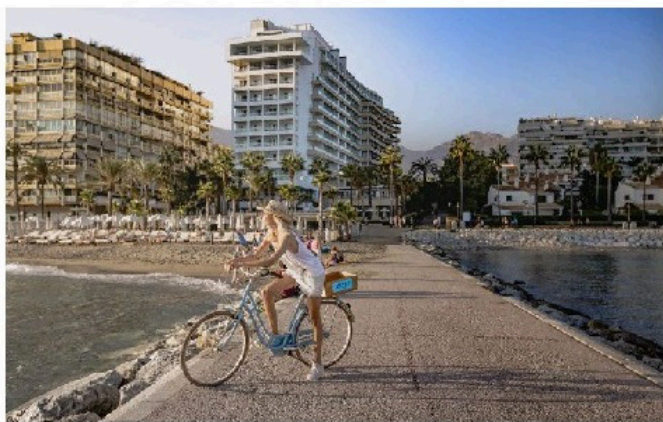
Me levanto un sábado prontito y a las nueve estoy entada con mi [libro](#) en el Ave rumbo a Málaga. Comienza un finde de paz y bienestar, mando whats app a todas mis amigas diciéndoles que me escapo a Marbella a descansar, al instante miles de caras muertas de risa es la respuesta. Nadie se cree que sea capaz de irme allí y no caer en las garras de Starlite u Olivia Valere. Pero lo que no saben es que voy con el propósito de hacer justo eso, [descansar](#) y recargar pilas.



Tomo como base de operaciones [Amàre Marbella](#) (Av. Severo Ochoa, 8, 29603 Marbella) un hotel solo para adultos volcado sobre el mar. Solo con poner un pie en mi habitación con ese imponente balcón sobre el azul inmenso del mar me invita a quedarme allí mirando, sintiendo, dejándome abrazar por la melodía de las olas rompiendo casi a mis pies. Pero tengo menos de 48 horas y quiero disfrutar de todo lo que esta escapada diferente me permite. Dejo mi maleta, me deshago de mi look de ciudad, [un vestido](#), unas [sandalias](#) y que comience el plan.



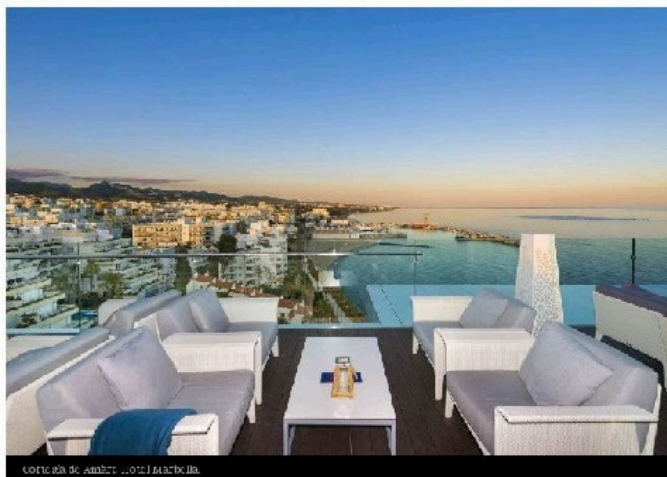
Caminando o en bici, el hotel está en pleno paseo marítimo, me acerco a comer a Soleo Marbella, un local con el que llenarte los pulmones de mar, está literalmente sobre la arena, y abandonarte a la navegación de los sentidos. Su decoración, inspirada en un barco, te ofrece todo el mar en tu plato. Unos espetos, una paella de marisco y un vinilo bien fresquito son los encargados de olvidarme del sabor a asfalto que respiramos en la gran ciudad. Con los pies descalzos vuelvo al hotel por la arena y directamente me abandono en su beach club. Hamacas gigantes, un Dj pinchando música relajante hacen que mi siesta sea a ritmo de las olas.



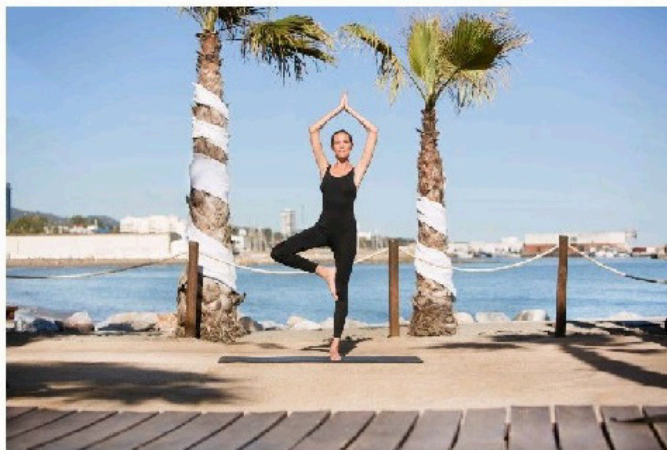
Me despierto y me dirijo al Spa del hotel, solo para 15 personas, aunque tengo la suerte (todo el mundo quiere tomar el sol) de sumergirme en sus aguas sola y disfrutar de las instalaciones para deleite de mis articulaciones y contracturas. Para seguir "estresandome" me dejo cuidar y me pongo en manos de las terapeutas del Spa (todos los tratamientos se realizan con Germaine de Capuccini). Te dirigen a un vestuario mixto, las cabinas son individuales, (es lo que menos me gustaba) contrastaba con todo el mimo y detalle con el que cuidan cada rincón del hotel, pero una vez sorteado eso y con todo perfectamente guardado en las taquillas, me dirijo a la sala de estar donde tomar aguas infusionadas y esperar que me llamen por mi tratamiento. Sesenta minutos de relajación - las terapeutas encantadoras, todo el rato pendientes de mi temperatura, cosa que a mí, que soy friolera, me gusta muchísimo- y lista para continuar por este viaje sensorial.



Es el momento de cambiarme y subir a la terraza del Amàre y disfrutar de las imponentes vistas desde las que contemplo desde el atardecer a los últimos rayos salpicando el casco antiguo de Marbella.



Dormir con zumbido del mar es algo que para mí suma inmediatamente puntos.



Tras una noche con esta nana nos disponemos a hacer **yoga** frente al mar.
Tres omni y dos namasté y estoy lista para desayunar mirando el mar.
Continúa mi periplo que siempre había conocido de noche y me dirijo al casco viejo, para ello, me dejo guiar por una guía turística que me adentra en el interior de la muralla y me explica los pormenores de la historia de esta ciudad, sus cambios, sus batallas y su manera de vivir. Te recomiendo hacerlo, parece mentira que por ser españoles, nos de pereza hacer este tipo de actividades en nuestro país, ¿no sabéis la de curiosidades que descubrí!



Cierro mi finde inusual con una comida en el **Amàre Beach Club**. Baño en el mar, comida andaluza, música, palmeras y muchas ganas de quedarme en este remanso de buenas vibraciones. Ni estrés, ni dolores de cabeza, ni ojeras.

MARBELLA DIFERENTE EN 48 HORAS

1. Perderse en la piscina del Amàre
2. Comida típica en Soleo Marbella
3. Paseo por el paseo marítimo en bici
4. Tratamiento de belleza y circuito de aguas en el Spa (Amàre Hotel)
5. Siesta (las comas son insuperablemente cómodas y oyes el mar)
6. Atardecer en el rooftop
7. Yoga en la playa
8. Desayunar en Mare Nostrum, una terraza volcada sobre el mar.
9. Visita turística por el casco viejo de Marbella
10. Comida en el Beach Club

Los 5 secretos del bienestar según las gurus de Kate Moss y Sienna Miller