



► 1 Junio, 2017

# PURA VIDA

+ TODO LO QUE IMPORTA Y ALGUNAS COSAS MÁS +

## NO TE PIERDAS

**p. 128 Mamá fit**  
Si eres una fan del yoga, no lo abandones en estos momentos.

**p. 130 Punto de inflexión**  
Isabel del Barrio apostó por un cambio, ¡y ganó! Nos lo cuenta.

## ¿Necesitas un BREAK?

*Si estás pensando ya en las vacaciones más largas del año, pero aún no sabes qué plan llevar, aquí van cuatro destinos para perderse.... y encontrarse.*

POR VIRGINIA LOMBRANA

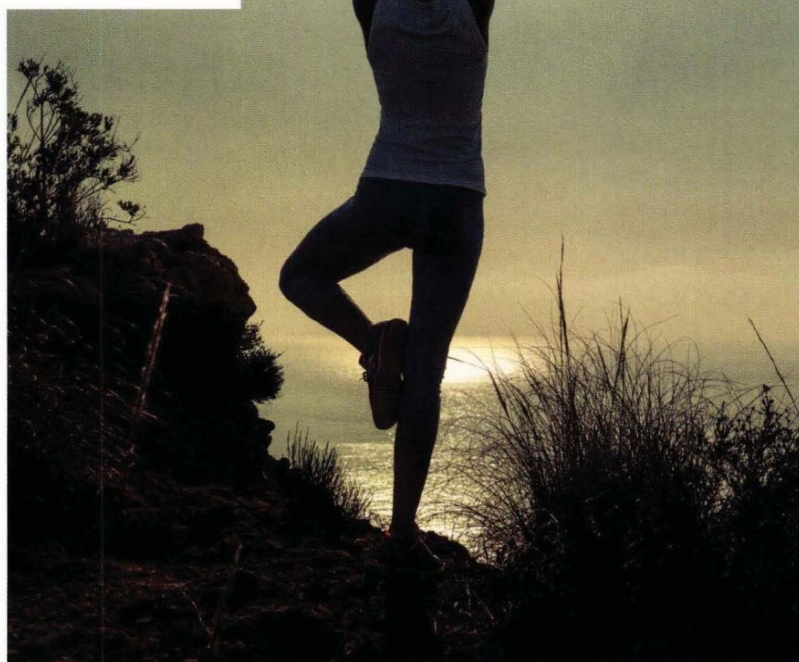




AHORRA Y DATE EL GUSTAZO...

## PUESTA A PUNTO FIT EN EL PARAÍSO

DÓNDE: SHA WELLNESS CLINIC, ALICANTE



Si lo de hacer ejercicio todavía te cuesta y necesitas una buena excusa para animarte o, al contrario, si no perdonas ni una sesión de entrenamiento, hay un lugar donde, además de iniciarte en el deporte o de disfrutar al 100% de tu afición, según sea el caso, podrás darte todo un homenaje para los sentidos. Y no hace falta salir de España ni hacer un gran viaje. Ese gran "gimnasio" (y mucho más) con vistas al mar Mediterráneo está en el pueblecito alicantino Alfaz del Pi, cerca de la Playa del Albir y del Parque Natural de Sierra Helada, para que no te falte de nada.

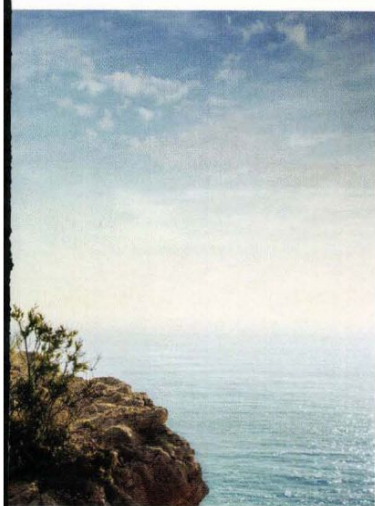
**RECOMENDADO PARA:** Aquellas mujeres que busquen mejorar su condición física, aumentar su flexibilidad muscular, concienciarse de la importancia de llevar un estilo de vida activo y aprender a alimentarse de forma saludable.

**DISFRUTA DE:** En el Sha Wellness Clinic hay opciones para todos los gustos: planes de aproximación a la macrobiótica, *detox*, de rejuvenecimiento integral, antiestrés... Y todos ellos con un denominador común: alcanzar el bienestar físico y mental, y reactivar la vitalidad del organismo. Nosotros nos quedamos con el Programa Sha Fitness, que un equipo de doctores y *coaches* define en función del estado físico y los





## MÁXIMA EVASIÓN



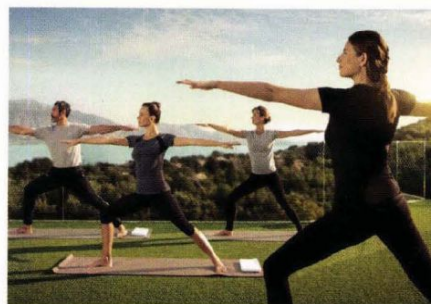
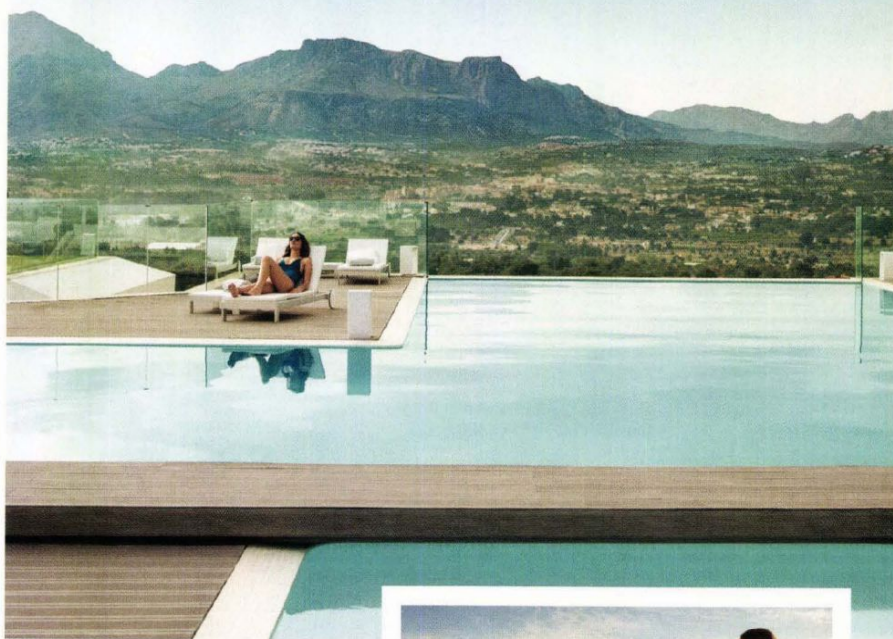
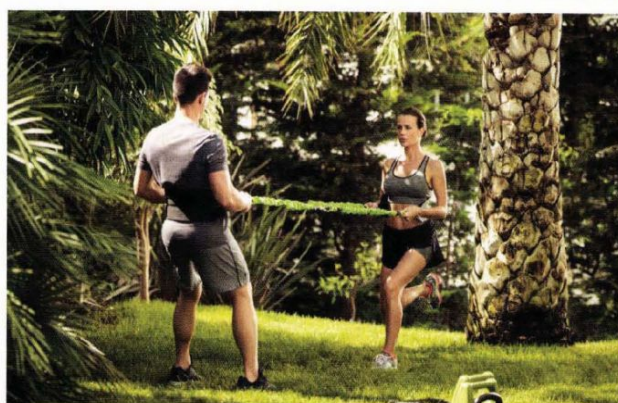
objetivos de cada cual. Este protocolo de una semana incluye, además de siete sesiones de entrenamiento personal, un reconocimiento clínico inicial; asesoramiento constante de un experto en nutrición y terapias naturales; alimentación según prescripción médica; consulta bioenergética; sesiones de osteopatía, fisioterapia, drenaje linfático, ozonoterapia, dermatología; tratamientos terapéuticos, como shiatsu, Thai, masaje descontracturante o del tejido profundo, etc.

**UN PLUS:** Podrás hacerte un análisis de la pisada y que te diseñen unas plantillas según las características de tus pies. Este extra cuesta 450 €.

**NO TE PIERDAS:** El acceso al circuito de hidroterapia y el plan de salud personalizado para continuar en casa después de esta estancia de lujo de una semana, ambos incluidos en el precio.

### PRECIO E INFO:

3.650 €/Programa Sha Fitness. Alojamiento: desde 295 €/hab. individual (shawellnessclinic.com).







UN REFUGIO ROMÁNTICO

## ESCAPADA DE POSTAL

DÓNDE: LA MALCONTENTA, GIRONA

¿Quieres (re)vivir los mejores momentos con tu pareja? Pues toma nota de este rincón en El Ampurdán y sorpréndela. Reserva en esta antigua masía fortificada una de sus encantadoras habitaciones con jardín privado y conviértela en vuestro refugio escondido. Aquí os sentiréis a salvo de las miradas indiscretas, gracias a los íntimos acogedores espacios diseñados por el prestigioso interiorista Lázaro Rosa-Violán.



y a cinco minutos en bicicleta. También tiene una visita s'Alguer, una pequeña calita de pescadores.

### RECOMENDADO PARA:

Parejas que busquen alejarse del turismo masivo y que quieren descansar sin mucha compañía alrededor...

### DISFRUTA DE:

Su agradable *wellness*, de los reconstituyentes masajes y de un aperitivo junto a la piscina, rodeada de un paisaje inspirador. Fuera del recinto, de las numerosas rutas forestales, vías verdes y caminos de ronda sobre el mar. Y no dejéis de acercaros a la coqueta playa del Castell, la única virgen de la Costa Brava,

### NO TE PIERDAS:

Si os gusta el turismo cultural, los yacimientos de poblados ibéricos que hay por la zona y pueblos con mucha historia, como Pals y Peretallada.

### UN PLUS:

Ni siquiera tendréis que salir de este hotel *boutique* para disfrutar de la exquisita gastronomía catalana. En su restaurante Casamar, con una estrella Michelin, el chef Quim Casellas hace una cocina de autor con productos locales que vale la pena probar.

### PRECIO E INFO:

Desde 230 €/hab. doble (lamalcontentahotel.com).



SI ESTÁS BUSCANDO QUE TE MIMEN...

## MOMENTO RELAX EN EL SPA

DÓNDE: REVIVAL SPA BY CLARINS, IBIZA

Un auténtico oasis de tranquilidad, así es este espacio dedicado a la belleza y al bienestar que acoge el Hotel Aguas de Ibiza. Un alojamiento de lujo en la bahía de Santa Eulalia que se caracteriza por su sostenibilidad y su sabor mediterráneo.

### RECOMENDADO PARA:

Aquellas que buscan darse un capricho *beauty* en un lugar donde disfrutar de una amplia oferta de diversión diurna y nocturna. Y esta isla, una de las más vibrantes del mundo, tiene esto y mucho más.

### DISFRUTA DE:

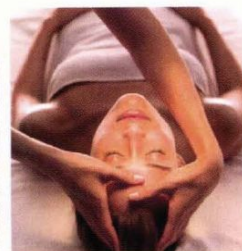
Cualquiera de sus masajes o sus protocolos faciales. Aunque en estas fechas no puedes dejar de probar sus tratamientos de cuerpo. Nosotras elegimos *Soin Expert Minceur*, para afinar la silueta

y reducir la grasa. Se realiza con métodos manuales y fórmulas a base de extractos de plantas (60 minutos/95 €). Y en lo que a *fitness* se refiere, puedes elegir entre una clase de *fitness* en la playa, pádel surf, SUP yoga, kayak, pilates o, incluso, entrenamiento personal para tonificar o adelgazar.

**UN PLUS:** El área termal y la zona del *spa lounge*, donde podrás refrescarte con zumos y frutas.

**NO TE PIERDAS:** Por las noches sube a la terraza Vi Cool del hotel y degusta las sugerentes tapas y cócteles del chef Sergi Arola.

**PRECIO E INFO:** Desde 48 €/los tratamientos. Alojamiento: desde 330 €/habitación doble (aguasdeibiza.com).







## MÁXIMA EVASIÓN



NO SIV LA FAMILY...

## EN PLENA NATURALEZA

DÓNDE: FINCA VILLA ÁNGELES, SEGOVIA

Quizá ese remanso de calma soñado esté más cerca de lo que pienses... con el permiso de los más pequeños de la casa. A una hora de Madrid, en San Rafael (Segovia), se esconde una mansión de película -con estanques, esculturas y pérgolas- que invita al *dolce far niente*. Construida a principios del siglo XX, aquí te sentirás en la gloria.

**RECOMENDADO PARA:** Familias y grupos de amigos. Sus jardines históricos, donde los niños pueden corretear a su antojo sin que tengas que preocuparte (es un recinto cerrado de 3.000 m²), y su privilegiada ubicación -en la sierra de Guadarrama- convierten a este palacete en la traducción de vacaciones ideales en clave verde.

**DISFRUTA DE:** Lanzarte en tirolinas, caminatas informales con los enanos, rutas a golpe de *mountain bike*, partidos de golf... Además, leer, recuperar las largas sobremesas y las siestas bajo los árboles centenarios son otros placeres impagables a los que invita este escenario agreste. Y, en todo caso, improvisar se impone como el mejor de todos los planes posibles.

**UN PLUS:** Si echáis de menos algo de emoción, podéis contratar una *murder party* y os llevaréis

un recuerdo imborrable... Los propietarios se encargan de todo (plantar la trama, definir los personajes, la ambientación, etc.). Vosotros solo tenéis que preocuparos por no pasar demasiado miedo, resolver el misterio y adivinar quién es el asesino! (25 €/persona).

**NO TE PIERDAS:** El agradable camino al pueblo andando y oyendo a los pájaros después de haber disfrutado de una divertida barbacoa en la finca. Y al final del día, déjate caer en la cama y duerme a pierna suelta en su colchón terapéutico.

**PRECIO E INFO:** Desde 35 €/persona y día ([fincavillaangeles.com](http://fincavillaangeles.com)).



## AL AIRE LIBRE

La zona ofrece multitud de opciones de ocio.

### Senderismo

No encontrarás un lugar mejor para practicarlo que esta localidad, reconocida por la Unesco como Reserva de la Biosfera.



### Ruta por los pantanos

El Valle del Río Moros, también conocido como Garganta de El Espinar, muestra un espectacular paisaje con sus embalses.



### Montar a caballo

Esta es una de las actividades más gustosas en la zona, conocer al paso o al trote el entorno de El Espinar. **WHI**

