

MÉXICO FOOD

and

TRAVEL

**El futuro
ahora**

*Arte con IA
Impresoras
de alimentos*

**AUSTRIA
ROAD TRIP POR
SUS MATICES
Y ACORDES**

HOUSTON

*Saborear sus
nuevas estrellas*

EL ESPÍRITU DE LA

España Verde

*Entre el mar
y un volcán*

**COLIMA
SUCULENTA**

VIAJERO WELLNESS: CAMINOS QUE RENUEVAN

DORMIR ENTRE ÁRBOLES

Hospedajes para conectar con la naturaleza

FEBRERO/MARZO 2025



7 4502251 301019 MEX. \$200

En 25 años ha trascendido el concepto de vacaciones rejuvenecedoras: viajar no solo renueva el cuerpo, sino también el alma



Retiro en el Himalaya **ANANDA**

En 2025, Ananda in the Himalayas celebra un cuarto de siglo como pionero del turismo de bienestar. Reconocido mundialmente por integrar tradiciones milenarias como el ayurveda, la medicina tradicional china, el yoga y la meditación, ha desarrollado programas personalizados que abordan problemas de salud física, mental y espiritual. Desde desequilibrios hormonales y trastornos del sueño hasta el manejo del estrés y la reconexión emocional, su enfoque combina tratamientos terapéuticos con prácticas ancestrales.

Con más del 50% de sus visitantes buscando apoyo para su bienestar mental, el retiro ha creado un espacio donde la sanación emocional y el crecimiento interior convergen. A través de meditaciones, charlas de *vedanta* y técnicas como la psicología transpersonal, los huéspedes descubren resiliencia y propósito.

Entre las experiencias que ofrece, el programa Bienestar Integral proporciona una experiencia holística de salud preventiva y estilo de vida. El programa incluye una evaluación individual con seguimiento continuo del progreso y recomendaciones para el hogar; dos horas diarias de tratamientos ayurvédicos; sesiones de yoga, meditación y *fitness*; un plan de alimentación basado en la dieta *wellness* de Ananda; acceso a



NOVEDADES DE BIENESTAR
— VIAJERO WELLNESS



actividades como *pranayama*, charlas de *vedanta*, lecciones culinarias, y el uso de sus instalaciones de hidroterapia, que incluyen sauna, vapor, piscina de inmersión fría y baño de pies *kneipp*. Este programa está disponible en estancias de siete, 14 y 21 noches. Desde 3,899 EUR. anandaspa.com



El *pickleball* toma Houston **THE HOUSTONIAN HOTEL, CLUB & SPA**

El popular deporte que mezcla tenis, bádminton y *ping-pong* aterrizó en la Ciudad Espacial, en el reconocido resort The Houstonian Hotel, Club and Spa, que acaba de inaugurar uno de los complejos para *pickleball* más grandes en el mundo dentro de un hotel de lujo. Además de disfrutar esta propiedad para la renovación del cuerpo y el alma en la vibrante urbe texana, ya podrás pasar largas horas en el área de juego de más de 2,600 metros cuadrados, que incluye ocho canchas y permite que 32 personas practiquen al mismo tiempo. El diseño de este nuevo atractivo estuvo a cargo de Design Workshop, con un concepto de cuatro canchas al aire libre y las otras cuatro bajo techo, para que el clima no afecte ningún partido. Para disfrutar esta experiencia, solo debes reservar en el hotel. Habitaciones desde 499 USD. houstonian.com

Integración total **CLUB MED**

Club Med lanzó su programa Wellness Fusion, una experiencia integral de bienestar físico y mental que combina nutrición saludable con un menú elaborado en colaboración con la chef vegana Chloe Coscarelli; deportes activos con actividades como *paddle board*, tiro con arco y equitación, así como prácticas de *mindfulness* y escritura reflexiva guiadas por Jonah Kest. Este programa disponible en varios de sus resorts en México, el Caribe y Canadá, también integra los tratamientos de sus spas y circuitos de hidroterapia, así como caminatas y actividades al aire libre. Otras de las experiencias que ofrece son las meditaciones con cuencos tibetanos en entornos únicos, clases de yoga en las copas de los árboles, temazcal y baños rituales al atardecer. clubmed.com.mx

