

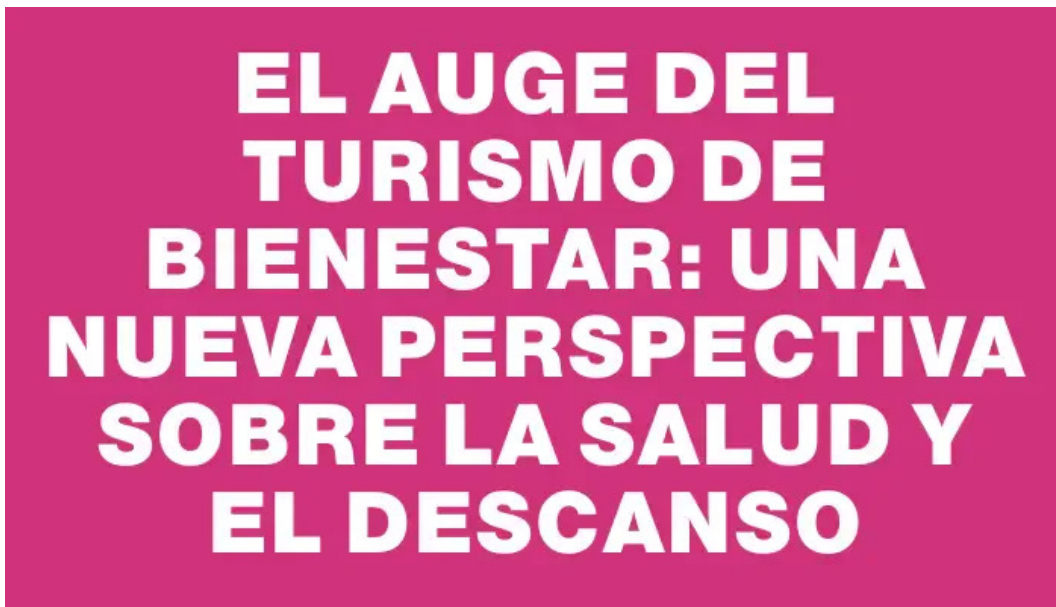
El auge del turismo de bienestar: una nueva perspectiva sobre la salud y el descanso

Salud



Publicada el: 22/10/24	Visitas: 126
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 74	Puntaje: 3.8

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/el-auge-del-turismo-de-bienestar-una-nueva-perspectiva-sobre-la-salud-y-el-descanso_5957.php



Salud

El auge del turismo de bienestar: una nueva perspectiva sobre la salud y el descanso

El crecimiento del turismo de bienestar: una mirada renovada hacia la salud y la relajación

Retiros de Yoga: Una Oportunidad para Reconectar con Uno

Mismo

En la actualidad, tras la pandemia, la oferta de retiros de yoga ha experimentado un notable aumento.

Muchas personas buscan reconectar consigo mismas y con la naturaleza, o simplemente disfrutar de un tiempo de paz alejado del ruido diario.

Inmersión en la Naturaleza

Imagina inhalar profundamente, sintiendo el aire fresco de la primavera mientras te rodean los árboles nativos de nuestro país.

La práctica de yoga se lleva a cabo en un espeso bosque del norte, donde el canto de un gallo acompaña a una docena de alumnos de una escuela rural, sentados en meditación.

Durante dos horas, los participantes disfrutaron de yoga adaptado a todos los niveles.

Diversidad en la Práctica

Las sesiones de la tarde incluyen diferentes modalidades como yoga nidra, hatha, yin y relajación miofascial.

Entre estas actividades, se realizan paseos conscientes en silencio, permitiendo a los participantes escuchar los sonidos de la naturaleza sin dañar la flora.

Las comidas, siempre vegetarianas y abundantes, representan momentos de convivencia y charlas entre los asistentes.

Un Espacio para Todos

Los asistentes son de diversas edades y trasfondos: una abogada de 34 años de Montevideo, un publicista de 41 de Maldonado y una periodista de Colonia al borde de los 50. Cada uno tiene sus propias motivaciones, que van desde escapar del estrés laboral, profundizar su práctica de yoga, hasta enfrentar nuevos ciclos vitales o recuperarse de problemas de salud.

Una jubilada menciona: "Quiero que me dejen en paz cinco días", generando risas entre los demás participantes.

La Evolución de los Retiros

Paloma Dorado, organizadora del retiro en el Parque Andresito, comparte que estos eventos han evolucionado a ser más generales y accesibles, alejándose de los prejuicios que alguna vez existieron.

Con una formación en física y experiencia en organismos internacionales, decidió seguir su pasión por el yoga y la meditación.

Un Tiempo Propio

Independientemente del tipo de alojamiento, ya sea un resort de lujo o una acogedora casa rural, la esencia de estos retiros radica en ofrecer un espacio seguro y un tiempo para uno mismo, lejos de las distracciones cotidianas. Dario, un director creativo que ha participado en cuatro retiros, expresa:

“Siempre encuentro lo que necesito.
Aquí no hay sorpresas, puedo ser yo mismo.”

Un Enfoque en el Turismo Consciente

Estos retiros propuestas una alternativa al turismo masivo, promoviendo un viaje consciente y respetuoso con el entorno.

Paloma explica que busca lugares aislados en la naturaleza, alejados del bullicio urbano, donde la mente pueda relajarse y disminuir estímulos.

“Es fundamental encontrar espacios que ofrezcan comida saludable y deliciosa, sin ruidos que interrumpan la tranquilidad”, agrega.

Salud y Bienestar

Las alternativas de relajación y antiestrés que se ofrecen en estos retiros no solo contribuyen al bienestar general, sino que también juegan un papel preventivo frente a enfermedades, incorporando un enfoque integral de salud, turismo y bienestar.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes

**EL AUGE DEL
TURISMO DE
BIENESTAR: UNA
NUEVA PERSPECTIVA
SOBRE LA SALUD Y
EL DESCANSO**

El auge del turismo de bienestar una nueva perspectiva sobre la salud y el descanso

Tags

turismo, reconectar, siempre, asistentes, naturaleza, bienestar, enfoque, consciente, espacio, retiros, crecimiento, participantes

Noticias relacionadas

5.0 * *El notable auge del turismo Lgbt+ y su papel fundamental en la reactivación del sector turístico*

4.0 * *Colegio Médico del Uruguay: La medicina moderna aboga por el humanismo, volviendo a lo fundamental en el cuidado de la salud*

4.3 * *Transformar lo existente a través de la innovación tecnológica*

4.4 * *¿El turismo espacial está a la vuelta de la esquina? SpaceX lanza misión pionera para el primer viaje privado al espacio*

4.4 * *Estancia Bichadero: Un refugio donde la naturaleza y el cielo puro se entrelazan en perfecta armonía*

4.7 * *Luis Lacalle Pou resaltó el papel fundamental del turismo: "Es la actividad que más fomenta el intercambio humano"*

3.5 * *Desacoplados y preocupados*

4.4 * *Sociedad de Arquitectos de Paysandú afirma que las construcciones en altura son clave para el desarrollo de la comunidad*

4.7 * *El presidente del Bps señala que aquellos con derecho a jubilarse están accediendo a sus ahorros en las Afap*

4.5 * *Diego Lezcano muestra una notable mejoría tras recibir tratamiento con antibióticos y se encuentra en un estado consciente*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas

Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
suplementos>suplementos especiales

Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024