

CON EL ÁRBOL A CUESTAS

No importa el lugar donde
celebremos las Navidades.
Lo más gratificante es vivirlas
con los seres queridos



Los **menús** navideños, las compras de **regalos**, los compromisos **familiares**, el **balance** del año que termina, la **añoranza**... Ojo, que los últimos días del 2017 pueden ser **bombas** emocionales. Estas son algunas **recetas** para combatirlas.

Adiós a las prisas de finales de año

TEXTO DE ALBERTO GONZÁLEZ



Lo curativo del silencio

MÉTODO INTEGRATIVO || En tiempos de ruido, abre sus puertas Silencio Barcelona, un espacio-paréntesis para escucharnos a nosotros mismos. Esta filosofía es la razón de ser de este nuevo centro holístico de terapias y tratamientos personalizados, con unas instalaciones de más de 350 m². Su exclusivo método parte de un diagnóstico inicial, mediante el cual se escucha al cuerpo realizando una valoración del estado físico, mental y espiritual, utilizando técnicas orientales y occidentales. Así se determinan las distorsiones de la persona y se ofrecen alternativas para liberarlas, promoviendo el equilibrio del cuerpo. Estas pueden pasar por la acupuntura, el ayurveda, la fisioterapia, el shiatsu, los masajes terapéuticos, la nutrición, la meditación, la osteopatía, la psicoterapia o el yoga.

WWW.SILENCIOBARCELONA.COM



Tensiones del embarazo

FUTURAS MADRES || A medida que se acercan los últimos meses de gestación, la mayoría de embarazadas sufren algún tipo de dolor en la espalda, principalmente la lordosis lumbar, una curvatura en la zona baja que desaparecerá tras el parto. Para aliviar estas tensiones, Caldea (en Andorra) ha introducido un tratamiento a base de aceite de almendras con efectos descontracturantes y relajantes. Se denomina Grávitax y ayuda a reparar la carga muscular, favorecer la circulación sanguínea y disipar la tensión acumulada. Para mayor comodidad de la cliente, el tratamiento se realiza sobre un cojín de lactancia y acaba con la aplicación de un gel para piernas cansadas. Una nueva técnica que complementa la carta de tratamientos del que es el centro termal más grande de Europa.

WWW.CALDEA.COM



Medio espá, medio museo

SAUNA ÚNICA || Aviso a los hedonistas: Barcelona acoge el que ha sido considerado el mejor nuevo espá de lujo del mundo, según la clasificación anual que realizan los World Luxury Spa Awards. Y aunque está discretamente escondido en el interior del Hotel Claris, la votación de usuarios y expertos no ha dejado lugar a dudas, distinguiendo la excelencia, calidad e innovación de sus servicios. Para empezar, el valor histórico de las piezas que lo decoran, con objetos originales de la cultura maya, procedentes del periodo 600-900 a.C. Seguidamente, su carta de tratamientos y, por último, el temazcal, sauna prehispánica construida artesanalmente siguiendo el método tradicional de la cultura maya (en su interior se calientan piedras volcánicas y se vierte agua con hierbas medicinales).

WWW.HOTELCLARIS.COM/#ES/SPA