

Cinco rincones de España para el descanso de la mente y el cuerpo

Con motivo del día Mundial del Yoga el 21 de Junio, Rumbo propone 5 destinos dentro de nuestro país ideales para practicar esta filosofía milenaria

El estrés del día a día, las actividades y las obligaciones laborales nos hacen vivir en una tensión constante. Tampoco desconectamos al llegar a casa, ya que nuestras tareas y obligaciones domésticas no nos dejan ni un momento de calma. Al final todo el estrés diario y la vida ajetreada pasan factura, tanto al cuerpo como a la mente. Y para evadirnos de este estrés, nada mejor que practicar deporte.

El yoga es una de los deportes que cada vez tienen más adeptos. Esta actividad es ideal para aquellas personas que quieren disminuir la ansiedad o el estrés, aumentar la flexibilidad del cuerpo e incluso solucionar problemas de sueño.

Filosofía yoga, vacaciones para cuerpo y mente

Esta disciplina se puede practicar en casi cualquier lugar, ya que sólo se necesita ubicarse en un espacio tranquilo y. lugares como una playa, la cima de una montaña, una pradera floreada o un bosque... son escenarios ideales para dar rienda suelta a la relajación y la meditación y disfrutar de la paz y tranquilidad de un entorno único.

Centrándose en todas las personas que valoran la relajación, la meditación, y un entorno de sosiego y paz, con motivo del Día Mundial del Yoga, que se celebra el próximo 21 de junio, la agencia de viajes online Rumbo descubre 5 elementos del paisaje en España para practicar esta disciplina y disfrutar del entorno y los paisajes naturales y armonizar así los cinco elementos dentro de nuestro ser.

Tierra: el elemento fundamental. Aporta estabilidad, firmeza, cohesión, equilibrio y anclaje

Madrid: En el corazón palpitante de España, el estrés se canaliza a través de su apasionante vida social y una oferta cultural sin parangón que hacen de la capital un lugar de lo más enriquecedor. Uno de los rincones idóneos para hacer yoga en la capital es el Templo de Debod, edificio del antiguo Egipto. Está situado al oeste de la Plaza de España, junto al Paseo del Pintor Rosales. Desde su ubicación, las puestas de sol incitan a la relajación. Con motivo de esta celebración del Día Internacional del Yoga, la Embajada de la India en colaboración con un buen número de escuelas de yoga, han preparado varios actos en la ciudad, en IFEMA tendrá lugar el acto oficial el día 25 de Junio. Dónde alojarte: NeoMagna Madrid 3* (2 noches en hab. Doble) desde 127€

Agua: movimiento, fluidez, adaptabilidad y cambio son algunas de las cualidades del agua. El agua entre otros aspectos, restituye el equilibrio emocional

Ibiza: Las playas y las calas ibicencas conforman uno de los mejores escenarios para practicar yoga. La brisa marina, el sonido de las olas, los aromas naturales son elementos que facilitarán nuestros ejercicios. Cala Salada, Cala Saladeta y Cala Conta, son playas formadas por finas arenas y aguas de

un intenso color turquesa, escenarios ideales para deleitarse con sus espectaculares puestas de sol.
Dónde alojarte: Vuelos + 7 noches de hotel Marco Polo 2* desde 334€

Aire: el elemento del ritmo y el movimiento, de limpieza, pureza y reciclaje en la oxigenación celular
Pirineo catalán: Si deseas conectar con la naturaleza, ésta puede ser una escapada ideal para descansar mientras exploras el paisaje. Puedes disfrutar de una buena ruta de senderismo, llegar a lo alto de una montaña y recrearte con las increíbles vista, una experiencia que no tiene precio.

Las montañas salvajes de la Vall d'Aran forman una barrera natural. El 30% de su superficie supera los 2.000 m de altitud. En medio de la nada, alejados de la vida urbanita, tómate unos minutos y disfruta del aire puro de las alturas.

Dónde alojarte: Luxury House Esterri D'Aneu (3 noches en hab. Doble) desde 450€

Fuego: es el elemento del calor y la luz. Representa todas las fuentes de energía en el mundo

Tenerife: Isla de origen volcánico del océano Atlántico, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Canarias. En Tenerife se ubica el Parque nacional del Teide, considerado Patrimonio de la Humanidad y el más visitado de España. El volcán Teide, con una altitud de 3718 metros sobre el nivel del mar es el pico más alto de España. La abrupta orografía isleña da como resultado un territorio de múltiples paisajes y formas. En la isla podrás practicar yoga cualquier día del año, gracias a su cálido clima y a su riqueza de ecosistemas.

Dónde alojarte: Vuelos + 7 noches de hotel Sol Puerto Playa 4* desde 502€

Espacio: elemento de contención, dentro del cual los cuatro elementos emergen y operan. Inmediatez, presencia, franqueza, libertad y existencia son cualidades del espacio

Andalucía: Región de mayor superficie del país, con hermosos paisajes variados. Junto al valle del Guadalquivir y sus afluentes, encontramos frondosos bosques de alcornoques, montañas nevadas, grandes costas, paisaje volcánico en el Coto de Gata e incluso un cuasi desierto en Tabernas (Almería). Cualquiera de estos escenarios es ideal para ejercer el Yoga y disfrutar de la tranquilidad y sosiego. Andalucía brinda todos los ingredientes necesarios para que reconectes contigo mismo y vuelvas totalmente renovado tras este descanso.

Dónde alojarte: Bahía de Almuñecar 4* (7 noches en hab. Doble) desde 601€

Los beneficios del yoga son infinitos, ésta práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu bondadoso. El yoga ayuda a controlar nuestros niveles de energía, el estrés y, sin duda, mejora nuestra salud física ante problemas como el dolor de espalda o incluso insomnio. Sólo tu imaginación y tu presupuesto pondrán los límites para elegir tu destino de retiro para el cuerpo y la mente.

Datos de contacto:

AxiCom para Rumbo

916611737

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Turismo](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>