Publicado en Canarias el 06/11/2018

Royal Hideaway Corales Resort: el destino perfecto para un retreat holístico

El hotel, ubicado en Tenerife, ofrece a sus huéspedes un amplio programa de experiencias que combinan alimentación, salud y belleza: desde técnicas milenarias como el Tai Chi a tratamientos de medicina Ayurvédica que permiten alcanzar las cotas más altas de bienestar durante las vacaciones

Cuando se viaja , ya no solo se quiere conocer el destino, sino también todo lo que éste puede aportar en materia de belleza y bienestar. ¿Por qué? El estrés generado por el ritmo de vida actual provoca que, cada vez en mayor medida, las vacaciones se conciban como un período de renovación y recuperación. Royal Hideaway Corales Resort, el hotel en el que la estancia es sinónimo de experiencia, apuesta por un programa de bienestar basado en la sabiduría de técnicas milenarias llevadas a cabo al aire libre y en un marco incomparable: frente al océano Atlántico.

Porque no es necesario viajar a Asia para encontrar el equilibrio, Tenerife es el enclave perfecto para disfrutar de un relajado retiro para cuidar cuerpo y mente rodeado de un entorno natural que invita a eliminar todas las tensiones.

Las claves de una jornada holística

La mañana comienza con un desayuno equilibrado frente al océano, protagonizado por un zumo hecho al momento por la asesora nutricional del hotel, que adaptará la receta a las necesidades específicas de cada cliente. Para continuar, es posible disfrutar de una clase de hatha yoga y preparar el cuerpo para una jornada de actividad.

A mediodía, el pico más activo del día, nada como una clase de Tai Chi para liberar todo el estrés generado por la vida frenética, una terapia perfecta para trabajar la respiración.

Por la tarde, se recomienda una clase de yoga para activar la circulación y mejorar las pulsaciones. Si además la actividad se lleva a cabo en una piscina que se funde con el mar, el encuentro con la naturaleza puede convertirlo en un momento casi perfecto.

Para finalizar la jornada, es importante cerrar con una actividad relajante que ayude al descanso. Para los huéspedes de villas con piscina de Royal Hideaway Corales Suites, es posible disfrutar de un masaje flotante privado que termina con una terapia de mindfulness sin salir de su propia habitación. Y para aquellos que desean cuidarse tanto por dentro como por fuera, Wellness Corales es una visita obligada para disfrutar de un completo tratamiento de ayurveda que puede completarse con una visita al completo circuito de aguas del complejo.

Ayurveda: belleza y bienestar para lograr el equilibrio

Esta medicina, cuyo nombre significa “ciencia de la vida”, es de origen hindú y se remonta a hace más

de 10.000 años. Pese a su longevidad, el Ayurveda se considera la ciencia o la medicina del futuro, y una de las nuevas tendencias de belleza y bienestar del momento. Por ello, el hotel apuesta por esta milenaria ciencia en su avanzado centro Wellness Corales, convirtiéndola en parte intrínseca del bienestar de sus huéspedes.

Para las experiencias ayurvédicas, los profesionales del hotel emplean productos elaborados por médicos especializados en esta ciencia, de Kama Ayurveda. Los productos son 100% naturales, ya que su composición se basa en hierbas (como el cardamomo, el índigo, el hinojo o la grosella, entre otras muchas), combinadas con otros ingredientes naturales como la leche, el aceite de coco, la harina de avena o el aceite de sésamo.

Equilibrio y bienestar en Tenerife, ¿quién puede resistirse?

Datos de contacto:
Paula García

Nota de prensa publicada en: Canarias

Categorías: Viaje Canarias Entretenimiento Medicina alternativa Belleza

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es