

# Retiros retirados

'Retiro' es una de las palabras de moda en el universo del bienestar contemporáneo. No todos son iguales y cada vez se especializan más. Hemos seleccionado seis que, además de estar en contacto con la naturaleza, tienen personalidad propia.



## BREATH GURU

### Respirando isla

A ALAN NOLAN le llaman el "gurú de la respiración". Él, el Breath Guru, está detrás de unos retiros, los Breathing Space Retreats, que tienen al acto de inhalar y exhalar como centro de la agenda. Estas actividades se basan en la tesis de que una respiración consciente y entrenada puede cambiar la vida. Para llevarlo a cabo, Nolan ha elegido Nazaret, un pueblo de la carismática Lanzarote. Allí, en su propia casa, una villa cómoda y estilosa, tienen lugar sus programas que dirige a personas solas, parejas o grupos. En ellos se realizan sesiones personalizadas y colectivas. Los retiros no tienen duración fija, pero se recomienda un mínimo de 4 o 6 días.

### BREATHING SPACE RETREATS (LANZAROTE)

A lo largo de todo el año. Desde 1.100€/4 noches. Incluye sesiones individuales y grupales y comidas vegetARIANAS.

**CURIOSIDAD DAPPER:** También realiza talleres por Skype.

**MÁS INFO:** [breathguru.com](http://breathguru.com)

Todo está encaminado a eliminar tensiones y a incorporar la respiración consciente en el día a día. Nolan realiza también estas sesiones en Londres de forma continua. Lo interesante de la propuesta es que el arma usada está al alcance de todos: los pulmones. Eso sí, un poco de ayuda extra (si es de un gurú, mejor) y el aire de Lanzarote ayudan.

## INSPA RETREAT

### Relax entre lavanda

EL SUR DE FRANCIA tiene tanto de lugar físico como de paisaje mental. Sus pequeños pueblos, campos de flores, viñedos, mercados de antigüedades, mesas de madera cruda y cuadros Vichy son, ya, lo bastante sugerentes. Sin embargo, lo pueden ser más. Si a este cuadro le añadimos un retiro, sube la apuesta. Inspa Retreat realiza retiros *detox* y escapadas de *fitness* en distintos lugares del mundo como Marrakech o Menorca. El de Francia tiene lugar en Puysseintun, un castillo medieval rehabilitado a 45 minutos de Toulouse. El sistema, como suele ser en los retiros, es de un todo incluido sui géneris. Aquí no hay pulserita, sino ayunos, clases de cocina, sesiones de yoga, sesiones con entrenador

### BREATHING SPACE RETREATS (SUR DE FRANCIA)

De abril a septiembre. Desde 1.900€/7 noches en hab. doble.

**CURIOSIDAD DAPPER:** El retiro de Mallorca tiene lugar en Cal Reiet, una deliciosa villa en medio de una finca

**MÁS INFO:** [insparetreats.com](http://insparetreats.com)

personal y rutas por el campo. Potencian la gastronomía sana y atractiva para que la idea sea vacacional y de disfrute. Los retiros duran una semana y los asistentes se alojan en el propio castillo. Si además vamos a terminar sintiéndonos más sanos, el plan parece imbatible.



## THE GREEN SHELTERS

### Retiros 'pop up'

JUAN ARANCE era otro ejecutivo más del mundo del lujo que vivía entre París y aviones y que decidió parar y buscar otro tipo de lujo. Él es el factótum de Green Shelter, un proyecto que abarca retiros y cursos a lo largo de todo el año destinados a buscar la salud y la calma. Lo peculiar de esta propuesta es que sus retiros son itinerantes. Este año se realizarán en Marrakech (abril), Empordà (junio) y Mallorca (septiembre). Celebrarlos en uno y otro lugar, además, marca su personalidad porque condiciona la comida, las actividades, etc. Todos ellos tienen lugar en espacios idílicos y elegidos con gusto. La idea es que todos los sentidos estén satisfechos. Un retiro tipo incluye buena

### THE GREEN SHELTERS

Desde 750€/3 noches en Marrakech.

**CURIOSIDAD DAPPER:** A lo largo del año realiza en Madrid cursos de cocina, meditación y sesiones de *brunch*+yoga.

**MÁS INFO:** [thegreenshelters.com](http://thegreenshelters.com)

comida, sesiones de yoga, ejercicio físico, masajes, cursos de cocina y muchas horas de relax. Los retiros de The Green Shelters no son marciales. Aquí hay mucho tiempo para el disfrute.

## MASQI

### La casa de la energía

MASQI ES EL TÍTULO y "La Casa de la Energía" el subtítulo. Y hay otro más: "Montaña, yoga y estilo de vida". Este lugar, situado en la Sierra de Mariola, entre Valencia y Alicante, confía en restaurar la energía de los que se recluyen en él durante unos días. Es el proyecto personal de Sonia Ferré, una mujer que ha encontrado en esta masía del siglo XIX el lugar para materializar su sueño. Propone un concepto de bienestar integral poco cultivado en España, en el que la estética del entorno es tan importante como el programa en sí. En Masqi se realizan terapias de bienestar interior y exterior, charlas, sesiones de yoga, meditación y ejercicio físico. La gastronomía es importante: este es un lugar para caprichosos,

### MASQI (ALICANTE)

Desde 340 € programa de fin de semana (*weekend*) en habitación doble.

**CURIOSIDAD DAPPER:** se puede acudir al restaurante sin necesidad de estar alojado.

**MÁS INFO:** [masqies](http://masqies)

no para tensos. Hay programas de fin de semana, de semana y hasta de 21 días. También especializados en comida macrobiótica, en eliminar toxinas o centrados en yoga. Es difícil dejar Masqi de la misma forma en que se pisó por primera vez.



## SAN LUIS

### Insólito bienestar insólito

CUANDO NOS HABLAN de un retiro en Italia esperamos una mansión toscana, paseos entre cipreses y yoga bajo arquitectura histórica. San Luis dinamita esta idea. Los hermanos Alex y Claudia Meister, cuarta generación de una familia de hoteleros, acaban de abrir este curioso hotel refugio en el que "escucharse a uno mismo". Ellos han decidido que la mejor forma de hacerlo es o cerca del río (en chalets de madera) o en medio del bosque en casas en los árboles. Quien viene a San Luis no espera tiendas ni vida social, sino bienestar a todos los niveles. Desde la decoración hasta las propuestas de actividades, todo está destinado al viaje interior. Pero este no es un hotel con programas estrictos, su propuesta es más sutil. Los Meister cultivan el tan llamado "transformational travel", pero sin dramatismos ni mandamientos.

### SAN LUIS (ITALIA)

**RESERVA:** mínimo 3 noches.

**CURIOSIDAD DAPPER:** los dueños son los mismos del Meisters Irma, un hotelazo tan lujoso como discreto.

**MÁS INFO:** [www.sanluis-hotel.com/en](http://www.sanluis-hotel.com/en)

Cuenta con un buen *spa* donde se puede disfrutar de todo lo imaginable, y una piscina exterior. Es estupendo para familias, algo en lo que pocos sitios de bienestar piensan. Familia que se encuentra a sí misma unida permanece unida.

## METOHI KINDELIS

### Retiro histórico

METOHI KINDELIS es "La Finca de los Kindelis". Pero ni la finca ni la familia Kindeli son normales. Estas tierras ya se cultivaban en el imperio otomano. Desde el siglo XIX son los Kindeli, tan cretenses como cosmopolitas, quienes viven aquí y quienes han logrado una dirección de esas que se comparten en susurros. Metohi Kindelis cuenta con tres villas independientes restauradas con mimo: Danae, Kynthia y Kyriakos. En torno a ellas transcurre la vida que, aquí, está muy pegada a la tierra. Metohi Kindelis tiene una de las granjas orgánicas más importantes del país y este espíritu lo trasladan a todo de la mañana a la noche. Realizan retiros muy personalizados; por ejemplo, programas *detox* de tres días con comida orgánica, clases de yoga y masajes con productos naturales. También

### METOHI KINDELIS (CHANIA/CRETA)

**CURIOSIDAD DAPPER:** la familia continúa viviendo en la finca. Nadie mejor que ellos para asesorar en rutas por la isla.

**MÁS INFO:** [www.metohi-kindelis.gr](http://www.metohi-kindelis.gr)

ofrecen tratamientos con aceites naturales locales y circuitos de yoga. Sin embargo, este lugar no necesita grandes planes para que funcione como un retiro perfecto. Solo ir y estar, pero estar de verdad, ya es una aventura interior.

