vinetur

La escapada perfecta para reducir los niveles de cortisol

Inner Energy, la experiencia holística de Bahía del Duque para equilibrar mente y cuerpo

lunes 11 de noviembre de 2024

ESCRITO POR LAIA ACEBES



En un mundo en el que cada vez pasamos más tiempo conectados a las pantallas, el estrés, la ansiedad o frustración por llegar a cumplir todos los objetivos planteados en el día a día, son algunos de los desencadenantes que producen un aumento de cortisol en el cuerpo.

El cortisol, es la hormonal responsable de mantener un equilibrio metabólico correcto. Un desequilibrio de esta se traduce a nivel corporal en una desregulación del sistema inmunitario, problemas de insomnio o inflamación en el sistema intestinal.

Con la finalidad de ofrecer una experiencia inmersiva donde reducir los niveles de cortisol, eliminando el estrés y restaurando la conexión mente-cuerpo, el resort de lujo Bahía del Duque presenta la experiencia Bahía Wellness Sessio Inner Energy.

El resort, líder en el servicio de lujo made in Canarias, ubicado en Costa Adeje (Tenerife Sur) es el entorno perfecto donde conseguir frenar y reconectar con uno mismo. Bahía del Duque, ha sido recientemente galardonado por losWorld Luxury Hotel Awards como uno de los mejores hoteles del sur de Europa en los premios en la categoría de los Luxury Beach Hotel y Luxury Gourmet Hotel.

Esta experiencia holística de lujo podrá disfrutarse el próximo sábado 9 de noviembre, tanto para los huéspedes del resort de lujo Bahía del Duque como para todos aquellos que se encuentren en Tenerife. Con la finalidad de alcanzar un estado de bienestar, donde reducir el estrés, desconectar de las pantallas y de la rutina diaria.

La experiencia Inner Energy de Bahía del Duque, comienza con una clase de yoga dirigida por la instructora, Nannette Zwick. La cual declara"la práctica de yoga nos permite desconectar del ruido constante, fortaleciendo nuestra concentración y reduciendo el estrés. Nos ayuda a vivir más presentes y encontrar momentos de calma y claridad mental, esenciales en nuestra vida tan conectada".

Combinando la serenidad del Hatha y la fluidez del Vinyasa junto con prácticas exóticas del Himalaya se trabaja y fomenta la flexibilidad y la fuerza. La clase es perfecta para quienes comienzan su andadura en el mundo del yoga como para aquellos más avanzados en la práctica.

El maravilloso entorno de los jardines de Bahía del Duque rodeados de naturaleza y el maravilloso clima de Tenerife, permitirán alcanzar un estado de tranquilidad donde focalizar la atención únicamente a la práctica.

La práctica de yoga cuenta con múltiples beneficios, entre ellos:

- Reducir la fatiga mental causada por el uso continuo de dispositivos.

- Ayudar a prestar atención plena y estar más presentes en el momento.

- Promover la claridad y el equilibrio emocional en un mundo hiperconectado.

- Fomentar la calma y la paz interior, mejorando la calidad de las interacciones y creando un espacio de bienestar profundo.

La sesión de yoga finaliza practicando una pequeña meditación para relajar el cuerpo tras la parte física para equilibrar y restaurar el bienestar corporal.

Mantener una respiración consciente y focalizada tanto durante la práctica de yoga como durante la meditación,tiene una conexión directa ayudando a disminuir los niveles de cortisol gracias a la activación del sistema nervioso parasimpático. Entre sus beneficios, esta práctica:

- Cultiva un estado de calma profunda, contrarrestando el exceso de cortisol.

- Libera tensiones físicas y emocionales acumuladas, revitalizando la energía.

- Facilita la regulación emocional, generando un bienestar integral y duradero.

A continuación, la experiencia holística sigue con una sesión de Sound Bath, donde conectar con el yo interior de cada uno a través de ejercicios de respiración y meditación.

Incluir en la rutina diaria la práctica de la meditación cuenta múltiples beneficios ayudando a gestionar la ansiedad y el estrés, ayuda a restaurar la energía y la gestión emocional de una forma más resiliente alcanzando un estado de bienestar profundo y duradero.

Uno de los principales problemas a la hora de practicar la meditación, es mantener la concentración esquivando los ruidos del ambiente o los pensamientos intrusivos.

Nannette como experta en meditación recomienda estos trucos para profundizar en la práctica:

- Comenzar con respiraciones profundas que invitan a la calma y preparan el cuerpo y la mente.

- Escoger un espacio tranquilo y cómodo, libre de distracciones, donde la conexión interior pueda florecer.

- Centrar la atención en la respiración, permitiendo que la energía fluya naturalmente.

- Observar los pensamientos sin juzgar; simplemente dejarlos ir como si fueran nubes pasando.

- Si algún ruido o pensamiento distrae la práctica, volver amablemente a la respiración y momento presente.

La relajación de este ritual Inner Energy continúa en Bahía Wellness Retreat, el cual recientemente ha sido galardonado en los "World Luxury Hotel Awards" como el mejor Hotel Spa de Lujo en España.

Los asistentes disfrutaran de un exquisito brunch saludable, donde reequilibrar los electrolitos perdidos tras la práctica deportiva, elevar los niveles de vitaminas y colágeno gracias a la cuidada selección de alimentos.

Entre los entrantes contarán con tostada de aguacate con queso fresca o hummus acompañados con crudités. Entre los principales, a elegir entre tabulé, tostas de salmón o bowl de quinoa. Para terminar, una selección de postres saludables con macedonia de frutas variadas o barritas energéticas de avena. Para detoxificar el cuerpo, el brunch irá acompañado de una selección de smothies o zumo de naranja.

La experiencia culmina en el circuito de talasoterapia donde poder alcanzar un estado de máxima relajación en el talaso al aire libre a partir de agua obtenida directamente del Océano Atlántico donde su alta concentración en minerales aporta beneficios únicos al cuidado de la piel.

Dentro de Bahía Wellness Retreat, también podrán relajarse disfrutando de los chorros de hidromasaje, las camas de burbujas, los chorros cervicales, hamman, sauna o las duchas de sensaciones.

Precio de Inner Energy: 170 euros por persona