

## TURISMO SALUD ESTADOS UNIDOS



**Con ritmo.** Cada vez más gente elige continuar con la actividad física en sus viajes. MIAMI FITNESS RETREAT



**Paseos en kayak.** Alternativas al turismo tradicional. MIAMI FITNESS

## Meditación y vida sana, otra forma de viajar y disfrutar Miami

El turismo salud crece en todo el mundo y ofrece nuevas variantes. Aquí, un programa de siete días que combina comida nutritiva, actividad física entretenida, yoga y paseos por esta ciudad del sur de Florida.

La vieja definición de turismo ("actividad o hecho de viajar por placer") sigue vigente, pero en el nuevo milenio esa idea de "placer" ha ampliado muchísimo sus acepciones. Además de las visitas a lugares clásicos, el tradicional tour de compras o el consumo de "entretenimiento", el imaginario del viaje ya incluye muchas y diversas propuestas.

La gastronomía, la aventura, la religión, la apreciación diferente de la naturaleza son algunas de esas ofertas. En ese contexto, el viaje que combina el placer con la vida sana y el cuidado de la salud es otra modalidad que cada día gana más adeptos en todo el mundo.

**Viajes** ya dio un completo infor-

me sobre ese tipo de turismo en **Miami**, sur del estado de Florida, **Estados Unidos**, uno de los destinos extranjeros más visitados por los argentinos (el 1 de octubre pasado publicamos "Miami, sol, playa y bienestar").

Hace poco, en la misma ciudad de Miami, surgió una modalidad que le da una vuelta de tuerca a esos auténticos centros de rehabilitación (muchas veces suntuosos), con un esquema de salidas y paseos que apunta a crear o incentivar los hábitos saludables, pero de una forma más dinámica y descontracturada.

El programa se llama Miami Fitness Retreat, dura siete días y propone una atractiva mezcla de comida sana y sabrosa, actividad física entre-

tenida, salidas grupales a lugares no tan conocidos de Miami, tiempos de meditación y yoga y, lo que es fundamental, una convivencia armoniosa con un grupo que persigue los mismos intereses.

"Se trata de un programa pura y exclusivamente dedicado al bienestar mental y corporal, una escapada de desconexión, para cambiar los hábitos de alimentación y de vida -síntesis Guillermo Rodríguez, responsable de Fitness ZT-. En esos siete días incluimos charlas informativas con entrenadores certificados, clases de yoga, meditación, bicicleadas, paseos en kayak, caminatas por la playa y clases de box, entre muchas otras actividades".

### A la hora de comer

Como también pasa en los viajes de los nuevos tiempos, la comida no es un tema menor. Por eso la propuesta incluye desayunos, almuerzos y cenas preparadas por el chef William McCoy, del hotel DoubleTree by Hilton Ocean Point Resort & Spa, el alojamiento seleccionado para los interesados en seguir este programa.

William McCoy fue el chef del equipo estadounidense de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 y también en Vancouver 2010. Su cocina utiliza ingredientes frescos y orgánicos en una dieta de "rotación". El mismo McCoy explica que su menú ofrece una aproximación natural a una nutritiva y suave desintoxicación.

"Contrariamente a otras prácticas alimenticias que solo controlan las calorías, produciendo sensaciones de hambre debido a una deficiencia nutricional, nuestra idea es hacer que el viajero se sienta energizado y bien alimentado", dice.

### Tiempo de reflexión

Un simple vistazo al programa para esos siete días ilustra los objetivos de este nuevo tipo de turismo en Miami: momentos de reflexión y meditación, aprendizaje de las cosas que son buenas y malas para el organismo y la mente, muchas salidas a lugares que mezclan la tranquilidad espiritual con la destreza física y, obviamente, tiempo libre para hacer lo que al viajero le plazca.

Como todos los programas que se están implementando en diversos lugares del mundo, el de Fitness ZT sale al cruce de algunos de los males de la época (obesidad, estrés e individualismo) con una fórmula que posibilita "vivir" Miami de otra manera. ■

## MINIGUÍA

### Cómo llegar

American Airlines ofrece pasajes desde Buenos Aires hasta Miami por US\$ 1.266 ida y vuelta para volar en diciembre. Con mayor anticipación, los precios mejoran. ([www.aa.com](http://www.aa.com)).

### Programa

Incluye 7 noches de alojamiento, traslados, desayuno, almuerzo y cena, numerosas actividades (y clases) dentro y fuera del hotel.

### Dónde informarse

La oficina de Zohartours está ubicada en 407 Lincoln Road Suite 11K, Miami Beach. Las reservas se pueden hacer telefónicamente al +1 (212) 252-8690 o por mail [fitness@zohartours.com](mailto:fitness@zohartours.com). Más información: [www.miamifitnessretreat.com](http://www.miamifitnessretreat.com). Para llamar en Buenos Aires, (011) 5453-9528.