

44 **ESPECIAL HOMBRE** | Los viajes

CONTRA LA FATIGA PANDEMICA

POR RAQUEL PELÁEZ

Los viajes a pequeña escala, las actividades en contacto con la naturaleza, los retiros para descansar y las experiencias gastronómicas son la clave para la recuperación paulatina del turismo. Son pequeñas delicias cercanas y asequibles.



Desconectar entre viñedos

Bodegas tradicionales con sus galerías subterráneas intactas desde la Edad Media o bodegas modernas en primera línea de innovación son algunas de las propuestas más apetecibles para reencontrarse con el placer de viajar y disfrutar de la gastronomía a través de un recorrido por la cultura del vino. Circunscrita a la Denominación de Origen Rueda, la ruta que lleva su nombre y abarca las provincias de Valladolid, Ávila y Segovia es ideal para conocer el encanto de sus pueblos, siempre con sus caldos como protagonistas. Entre las múltiples opciones se encuentran el recorrido guiado por la bodega de Protos en La Seca (Valladolid) o las de Grupo Yllera, que ha establecido una analogía entre sus vinos y el



mito del Minotauro a través de un laberinto de bodegas que recorre las profundidades de la Villa de Rueda.

Otra de las apuestas por el enoturismo adaptado a todas las exigencias sanitarias la descubrimos en Baños de Rioja, a escasos kilómetros de Santo Domingo de la Calzada. Se trata de Finca La Emperatriz, uno de los viñedos más antiguos y con más historia de La Rioja, que además acaba de inaugurar tres villas exclusivas. Una opción para alojarse en un espacio privado y disfrutar de una experiencia de cata.

Un retiro para el relax

Desconexión total. Esa es la idea de los planes de *mindfulness*, tan en auge antes de la pandemia y

que ahora vuelven a tomar fuerza para un público agotado que busca retiros cortos en entornos naturales. Situado en el Parque Natural de la Sierra de Mariola, en Valencia, MasQi es un *boutique resort* formado por una masía del siglo XIX, con apenas ocho habitaciones, piscina y un domo en el que practicar yoga y meditación en plena naturaleza. El establecimiento ofrece programas específicos antiestrés, masajes y terapias para desbloquear el cuerpo, paseos meditativos por la sierra o talleres de nutrición.

También la empresa Reset Peace & Wellness cuenta con un programa de retiro *mindfulness*, donde la filosofía es reconectar con nuestro interior y adoptar hábitos saludables. Los lugares elegidos para esta experiencia son siempre

EL VIÑEDO DE EUGENIA DE MONTIJO

Finca La Emperatriz, en Baños de Rioja, debe su nombre a la esposa de Napoleón III y allí se elaboran vinos desde el siglo XIX.



REFUGIO 'MINDFULNESS'

Yoga, meditación y alimentación saludable son las propuestas de MasQi, una antigua masía valenciana reconvertida en hotel boutique, para desconectar.



AVENTURA EN FAMILIA

Los parques de Aventura Amazonia discurren entre los árboles en destinos como Marbella, Granada, Cercedilla o Pirineos.



entornos de mar, campo o montaña que cuenten con zona de aguas termales o spa.

Los 'escape rooms' salen al exterior

Los cierres perimetrales han propiciado que los juegos de escape al aire libre se hayan convertido en una de las mejores opciones. «El número de jugadores ha crecido en más de un 51 por ciento desde que llegó la pandemia porque se trata de una opción de ocio divertida que cumple con todas las recomendaciones sanitarias», señala Enrique Arias, fundador de Outfinders, una empresa pionera en el sector. El pueblo madrileño de Manzanares el Real es el escenario de *El código de los Mendoza*, donde los participantes deben buscar el

elixir de la juventud. En Barcelona, la empresa Lock-Clock ha creado *El laberinto del tiempo*, su primer juego al aire libre que recorre las callejuelas del Barrio Gótico combinando turismo y misterio.

Aventura en los árboles

El turismo de proximidad y en contacto con la naturaleza encuentra hueco en los circuitos de

multiaventura y tirolinas. El bosque es el protagonista indiscutible de los recorridos que ofrece Aventura Amazonia en lugares como la Sierra de Huétor (Granada), Marbella (Málaga) o Cercedilla (Madrid). Un plan para hacer en familia o en grupos reducidos, donde los participantes se mueven en circuitos unidireccionales, con el distanciamiento social adecuado y absolutas medidas de seguridad. ■

Queda prohibida la distribución, copia o reproducción de este artículo si no dispone de la licencia correspondiente con los titulares de los derechos de autor.