

por Denisse Cepeda

## Planes para el nuevo año

Entradas para un concierto de rock, una escapada al corazón de la Ribera del Duero, un bono de *fitness* o un tratamiento antiestrés

**E**s momento de innovar en Navidad. Olvídense de los típicos obsequios: un reloj, un perfume, una corbata... Regale experiencias, rutas a medida, ocio o salud, ahora que crece la preocupación por el bienestar. Propuestas hay muchas. A continuación, una selección de los planes más atractivos, curiosos y divertidos. Pero si el tiempo apremia y complicarse no es lo suyo, siempre están las originales y socorridas cajas de regalos (Smartbox, Wonderbox, Vivabox o La Vida es Bella), hoy ya un clásico con el que siempre se queda bien. Elija a su gusto.

► **Fin de semana entre viñedos**  
Una escapada de lujo y relax en el Castilla Termal Valbuena de Duero, en Valladolid, la excusa perfecta para beberse y comerse una de las tierras de tintos más internacionales: la Ruta del Vino Ribera del Duero. Aguas mineralocinéticas en la piscina termal provenientes del manantial de San Bernardo, utilizado antaño —siglo XII— por los monjes cistercienses para regar los viñedos. Y el *spa*, otro de los atractivos

de este cinco estrellas enclavado en el monasterio de Santa María de Valbuena, uno de los mejores conservados de Europa, con tratamientos terapéuticos, estéticos, faciales y corporales, así como de relajación profunda para combatir el estrés.

Una vez sosegado, vaya de bodega en bodega (recomendamos las de Carlos Moro: Matarromera, Emiña —con un acogedor hotel rural en Valbuena—, Rentó...), entre copas y lechazo, por las localidades de Peñafiel, Pesquera, Valbuena, Olivares o Quintanilla de Onésimo, y sumérjase en la cultura de estos pueblos vallisoletanos con larga tradición vitivinícola. Aproveche para conocer también el patrimonio religioso de la región a través de la exposición permanente *Las edades del hombre* que se exhibe en el monasterio.

Castilla Termal ofrece un 10% de descuento hasta el 30 de diciembre para alojamientos en habitación doble; incluye desayuno y acceso ilimitado a las piscinas (tarifa no reembolsable una vez abonada). Además, tiene ofertas para Nochebuena y Nochevieja, desde 178 y 278 euros, respectivamente.

► **Entrenamientos personalizados**  
El interés por el cuerpo y mente sana aumenta, ya sea por moda o la creciente necesidad de estar saludable. A veces es simplemente una cuestión de desconexión; la faena diaria nos consume.



MANUEL CHARLÓN



► **Alojamientos con encanto**

Póngase las botas, porque reservar en Navidad en Paradores tiene premio. Esta singular cadena hotelera de titularidad pública, con más de 90 años cautivando a turistas nacionales y extranjeros, ofrece tres noches de alojamiento al precio de dos (3x2) en habitación doble estándar, desayuno incluido y cama supletoria gratuita para niños de hasta 12 años. La estancia debe ser consecutiva en el mismo establecimiento, desde el 21 de diciembre y hasta el 7 de enero.

O disfrute de los paisajes nevados del valle de Aran en el Pirineo catalán, uno de los destinos de esquí favoritos —allí se encuentra la popular la estación de Baqueira Beret— con la promoción de reapertura del parador de Vielha: 70 euros en habitación doble de domingo a viernes, y los sábados, 80 euros.

► **Naturaleza y ocio**

Senderismo, montaña y buena compañía. Disfrute de las rutas guiadas por la sierra de Madrid, de nivel básico (13 kilómetros), básico-medio (15) y medio (19), que propone los sábados y domingo la *app* Meetup desde 10 euros. La propuesta puede ser cultural. Conozca las obsesiones de Giacometti en el Guggenheim (hasta el 24 de febrero), una exposición que reúne en Bilbao más de 200 esculturas del artista suizo (precio: 42 euros). O vibre en Madrid con el rock ochentero de Bon Jovi y su gira *This House Is Not For Sale*, en julio de 2019 en el Wanda Metropolitano (desde 56 euros). Regalar unas entradas para un espectáculo siempre resulta. Y hay para todos los gustos: teatro, musicales, conciertos... El Circo del Sol dejará boquiabiertos a todos con su función

*Toruk, el primer vuelo*, en febrero en Madrid, y *Ovo*, en Murcia en enero.



ROBERT MARGUARDT (GETTY IMAGES)

Así que este año obsequie unas clases de entrenamiento personalizadas, se lo agradecerán. Hoy son tendencia los centros *boutique de fitness* especializados, más exclusivos, globales y dedicados al mimo de sus usuarios.

Aquí puede encontrar desde las actividades más tradicionales (yoga, pilates, boxeo, *crossfit*) hasta las más novedosas, como *ballet fit* (danza clásica con tonificación), *spinning* con DJ en tiempo real, *gravity express* (tonificación muscular mediante la agilidad, la fuerza y la resistencia), *aeroyoga* (combinado con movimientos acrobáticos, danza y pilates) e *inferno hot pilates* (incluye la metodología *tabata*, ejercicios interválicos intensos de corta duración, durante una hora en una sala a 35 grados y con una humedad del 40%). En España ya hay más de 400 centros de este tipo, y con Bonofit, una plataforma digital recién lanzada en Madrid y Barcelona por la *start-up* Neboola, puede acceder a más de 70 por 49 euros mensuales. La única restricción es que no puede entrenar más de tres veces al mes en un mismo estudio.

Si quiere un plus, el espacio madrileño L'Anatomie ofrece paquetes navideños que combinan ejercicio y relax. Hay cuatro opciones, desde pilates en máquinas y un masaje relajante con aceites esenciales durante 50 minutos (80 euros) hasta tres masajes a elegir, entre aceites esenciales o descontracturante (90 euros).

► **Meditación**

No solo el entrenamiento físico gana adeptos, también el de la mente. Lo que se conoce hoy como *mindfulness* (atención plena) o meditación. Una filosofía que se centra en el interior del individuo para lograr felicidad y armonía. Sus beneficios son múltiples, dicen quienes lo practican: relaja el cuerpo, disminuye el estrés, la ansiedad en apenas ocho semanas de ejercicio. Además, aseguran



## PROPUESTAS

De arriba abajo, aeroyoga (izquierda); el hotel Castilla Termal Valbuena de Duero (Valladolid); centro Soukya, en India, y Bon Jovi en concierto. Debajo, pieza de Giacometti.