



Tailandia: Yoga on the Rocks

POR REDACCIÓN

El pasado mes de enero se fallaron los premios de la XX edición del Concurso al Mejor Producto de Turismo Activo en la Feria Internacional de Turismo (Fitur). Las categorías premiadas eran: Aventura, Naturaleza, Cultura y Enogastronomía, en las modalidades Nacional e Internacional. Más de 8.000 lectores de AireLibre, periodistas especializados y personalidades del sector eligieron los mejores y más originales proyectos de entre todos los presentados. El programa “Tailandia: yoga on the rocks” se impuso en la modalidad de Aventura Internacional.

Organizan:

AireLibre

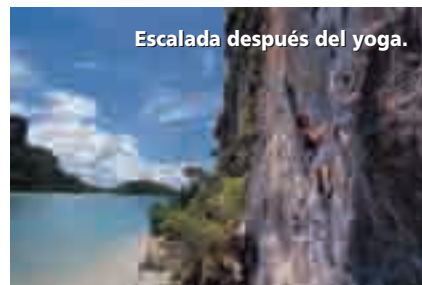


El yoga y la escalada se complementan el uno al otro de un modo extraordinario y, como tal, esta es la oportunidad perfecta de combinar las disciplinas de respiración, equilibrio, concentración y flexibilidad propias del yoga en el mundo vertical. En Yao Noi, la isla del Yoga, se ofrece la posibilidad de probar la escalada desde un nivel principiante/intermedio en uno de los escenarios más fascinantes del mundo, con formaciones calcáreas únicas, en la famosa bahía de Phang Nga.

La actividad es completamente segura y coordinada por el instructor de yoga y por un experto escalador, aportando ambos lo mejor de sus conocimientos para conseguir la serenidad mezclada con la valentía de la escalada y haciendo de todo ello una experiencia única. Y tras las alturas, un completo programa de yoga

espera en el hotel para continuar el equilibrio cuerpo-mente-alma. Sin duda una de las actividades más completas y originales que puede ofrecer Tailandia.

La zona de Krabi es una de las mejores zonas reconocidas en el mundo para escalar. Los expertos lo denominan escalar en el paraíso por la belleza de las formaciones kársticas que surgen del mar color turquesa. Es un sitio único, con más de 700 vías de escalada perfectamente acondicionadas y preparadas para distintos



Escalada después del yoga.



La playa de Yao Noi.



El azul intenso del mar de Andamán.



Meditando.

niveles. Una nueva ruta se ha abierto en la isla de Yao Noi, una joya en mitad de la famosa bahía de Phang Nga. En Yao Noi,


precisamente se ha comenzado a practicar la escalada pero combinándola con el yoga, es lo que se conoce como Yoga on the Rocks.

La idea de la Isla del Yoga nació en 2005 cuando David Sharpe escuchó la historia de una isla encantada y mágica al sur de Tailandia. Él descubrió una isla prístina, rica en tradiciones y cultura y con muchas posibilidades de desarrollar actividades, por lo que rápidamente se puso manos a la obra para crear un producto que fusionara el yoga con las actividades al aire libre. Dicho y hecho, hoy es un área que combina, en un sencillo y bonito alojamiento, cursos de escalada y yoga para todos

los niveles. El propósito es encontrar un balance entre el cuerpo, el alma y la mente combinándolo con una alimentación sana

y equilibrada en un entorno natural y dentro de una pequeña comunidad local y una alimentación sana y equilibrada.

El día a día es sencillo: se comienza temprano con una hora de yoga, respiraciones, control corporal y estiramientos para preparar el cuerpo de cara a la escalada; son ejercicios específicos que luego servirán para evitar distensiones musculares, incrementar la fuerza en determinadas partes del cuerpo y para disfrutar mentalmente de la escalada. Al caer la tarde y tras un duro día de escalada nuevamente ejercicios de yoga para tonificar los castigados músculos y para equilibrar la mente, preparando el cuerpo para una nueva aventura al día siguiente. Hay paquetes desde tres, cinco y siete días, aunque lo ideal es permanecer temporadas más largas.

El alojamiento es en un resort ecológico propiedad de una familia local tailandesa, de manera que los clientes pueden tener la oportunidad de convivir con gente local y disfrutar de una inmersión mayor. 

DATOS DE INTERÉS

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.thailandyogaretreats.com,
info@thailandyogaretreats.com,
WWW.turismotailandes.com