

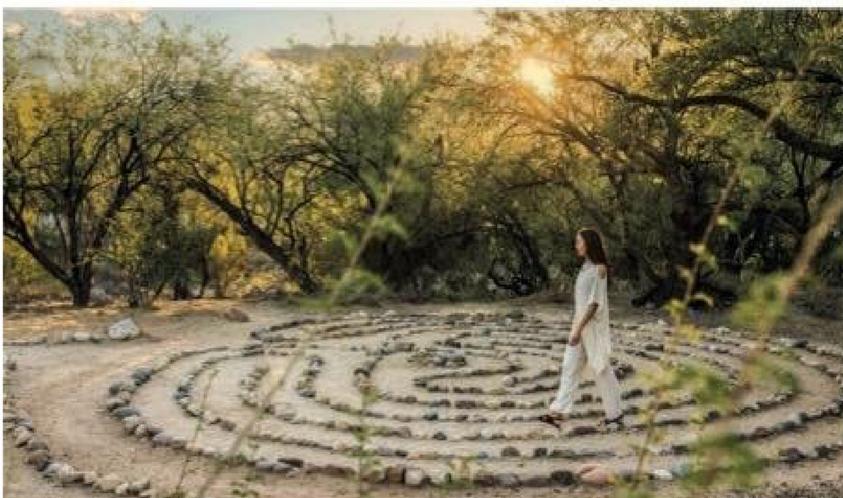


Realiza una caminata silenciosa por el corazón de la naturaleza salvaje de Tanzania guiada por líderes masái.

Los destinos más revitalizantes del mundo para 2026: una mirada de National Geographic

Si la idea de viajar te evoca no sólo conocer lugares nuevos, sino también recargar energía, conectar con la naturaleza o reencontrarte contigo mismo, hay un grupo de destinos que, según National Geographic, prometen experiencias de bienestar únicas en 2026. Más allá de los clásicos centros de spa, estas propuestas integran cultura, silencio, movimiento y conexión con paisajes y comunidades, todo con el bienestar como eje central.

La lista de experiencias seleccionadas por el equipo global de exploradores, fotógrafos y editores de National Geographic incluye rutas ancestrales, retiros en santuarios naturales y prácticas que combinan tradi-

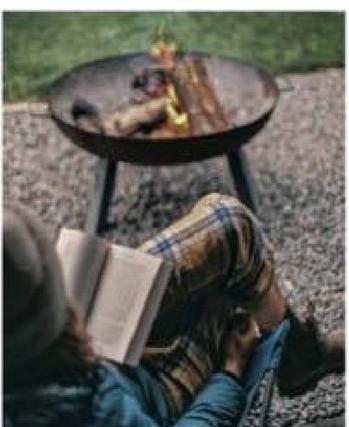


De las Malvidas a Tucson y a Gales, estos son las Mejores Experiencias de Bienestar para 2026.

► Para este año, National Geographic destaca que las experiencias de bienestar ya no se reducen a centros de spa tradicionales, sino que pasan por la inmersión total en la naturaleza, el silencio, la tradición cultural y prácticas que ayudan a ralentizar el ritmo vital, todo ello en lugares que invitan a la introspección y al equilibrio entre cuerpo y espíritu.



El Camino del Peregrino del Norte de Gales es una ruta de 136 millas que serpentea desde la



Glen Dye es un retiro de bienestar de 15.000 acres cerca del Parque Nacional Cairngorms de



TALIESIN, CORTESÍA DE TALIESIN PRESERVATION



Taliesin fue diseñado por Frank Lloyd Wright a principios del siglo XX y fue su hogar y estudio personal.



Los retiros de yoga en la Reserva Natural Ikh Nart, en el desierto del Gobi en Mongolia, incluyen clases de yoga y meditación dos veces al día, alimentación saludable y masajes.

RICHARD PHILICK CON EMMA HENRY, CORTESÍA DE RECLAIM YOURSELF

► Six Senses Laamu

El Six Senses Laamu, en las Maldivas, amplia en 2026 su programa de bienestar con especialistas rotativos y terapias personalizadas. Durante la estadía, los visitantes reciben una evaluación integral que mide ritmo cardíaco, función vascular, hábitos de sueño, alimentación y actividad física. A partir de estos datos, los profesionales diseñan un plan de bienestar que puede incluir descanso, recuperación, ejercicios, dieta, meditación y sueño. La experiencia se complementa con actividades naturales como surf y observación de tortugas en arrecifes de coral, ofreciendo una sensación de bienestar única. Parte de los ingresos se destina al Fondo de Sostenibilidad del resort. Los programas pueden reservarse antes o al inicio de la visita; las villas acuáticas comienzan en aproximadamente 1.065 dólares por noche.

ción y modernidad para ayudar a personas a disminuir el ritmo de la vida cotidiana y concentrarse en su salud mental y física.

presencia, contemplación y conexión con el entorno.

Silencio, desierto y naturaleza

En Tanzania, entre los parques nacionales de Tarangire y Manyara, la experiencia de caminatas silenciosas guiadas por líderes maasai permite a quienes buscan bienestar sumergirse en la vasta sabana africana sin palabras, simplemente observando la fauna, respirando el aire puro y conectando con el ritmo natural del lugar.



SIX SENSES LAAMU

El restaurante Leaf de Six Senses Laamu cuenta con un huerto orgánico propio.

Yoga y rituales en zonas azuladas

La península de Nicoya en Costa Rica, considerada una de las llamadas zonas azules (lugares donde la gente vive más y con mejor salud), es otro punto desti-

cado. Allí, retiros como el del Anamaya Resort ofrecen yoga diario, ceremonias rituales, terapias de respiración y comidas comunitarias basadas en ingredientes locales, todo orientado a integrar bienestar corporal y mental.

Retiro en lugares extremos

Desde la quietud del desierto de Namibia, donde se pueden explorar senderos bajo cielos estrellados en un parque designado como reserva silenciosa, hasta la sensación de paz en los bos-

BIRCH THOMAS

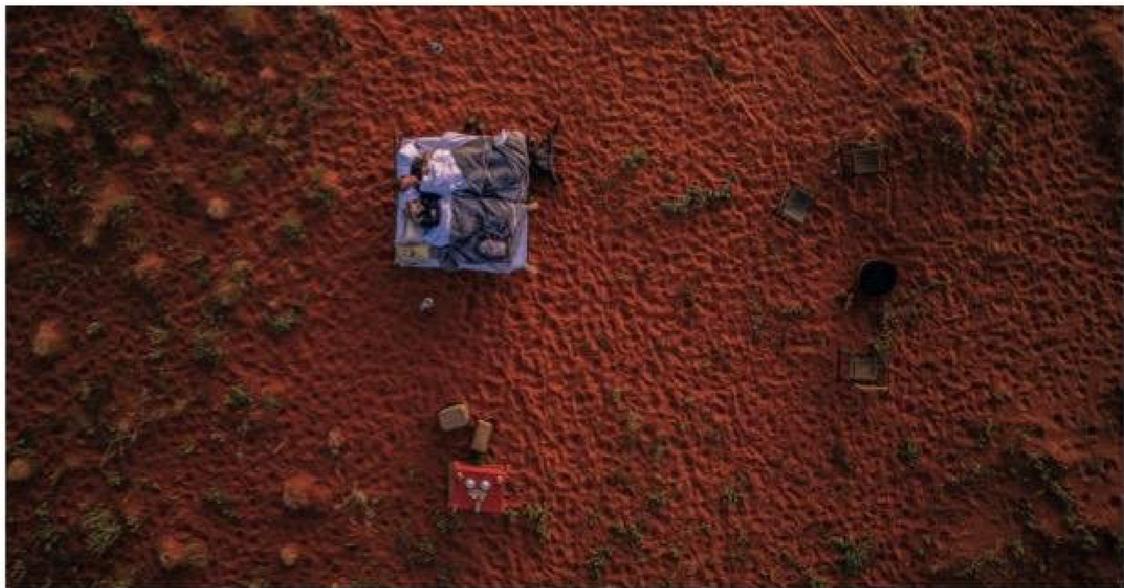


El Anamaya Resort está ubicado en la península de Nicoya, en Costa Rica, una de las cinco



El bosque lluvioso interior Chun T'oh Whudujut alberga el pronto a inaugurarse centro

JONGJUN PARK, CORTESÍA DE NORTHERN BC TOURISM (ZOUQUERDAY) Y ZACHARY GOELEN (DERECHA)



Los Tok Tokkie Trails se encuentran en el primer parque de naturaleza silenciosa designado de África y dentro de un parque internacional de cielos oscuros.

► Tok Tokkie Trails

Los Tok Tokkie Trails en Namibia ofrecen una experiencia única de conexión con la naturaleza y el cosmos. Esta caminata de tres días y dos noches en la Reserva Natural NambibRand, el primer parque silencioso de África y Reserva Internacional de Cielos Oscuros, permite disfrutar de cielos nocturnos sin luna, iluminados por la Cruz del Sur, las Nubes de Magallanes y la Vía Láctea. Durante el día, los senderistas recorren dunas doradas, observan huellas de escarabajos, gecos y topes, y encuentran fauna local como jirafas, cebras y orix, así como los escarabajos Tok Tokkie que dan nombre al recorrido. Por la noche, acampar sobre las dunas bajo un cielo estrellado genera una sensación de asombro y bienestar mental, que según estudios incluso puede de favorecer la salud y la reparación del ADN. La experiencia combina aventura, silencio, contemplación y contacto directo con el desierto, ofreciendo una oportunidad para desconectarse del ritmo cotidiano y recargar energía física y emocional.

El recorrido de dos noches incluye alojamiento en campamentos, comidas y transporte de equipaje, y cuesta aproximadamente \$20 dólares por persona. Para quienes buscan una inmersión más larga, Wilderness Travel ofrece una expedición de 14 días por Namibia con alojamiento de lujo, comidas y transporte terrestre.



Zeyrek Çinili Hamam existe desde el siglo XVI y es una institución de Estambul para experiencias tradicionales de hammam.

► Zeyrek Çinili Hamam

El Zeyrek Çinili Hamam, en el histórico barrio de Zeyrek en Estambul, reabrió en 2024 tras 13 años de restauración. Este hammam otomano del siglo XVI combina tradición y arte: su cisterna bizantina exhibe obras contemporáneas, mientras que el edificio alberga artefactos romanas, bizantinas y otomanas, incluyendo más de 3.000 piezas de los icónicos azulejos Iznik. Los visitantes se envuelven en un peştemal, disfrutan de baños de agua caliente y fría, exfoliaciones con lufa y masajes completos, culminando con té y dulces. La experiencia ofrece relajación y bienestar mientras conecta con siglos de historia estambulí. Los tratamientos se reservan en línea desde 125 dólares y los tours por el museo cuestan menos de cinco.

ques antiguos de la Columbia Británica o en la vasta estepa del desierto de Gobi en Mongolia, estos destinos proponen una reconexión profunda con uno mis-

mo a través del silencio, el movimiento y la contemplación.

Travesías que nutren el alma

Para quienes buscan expe-

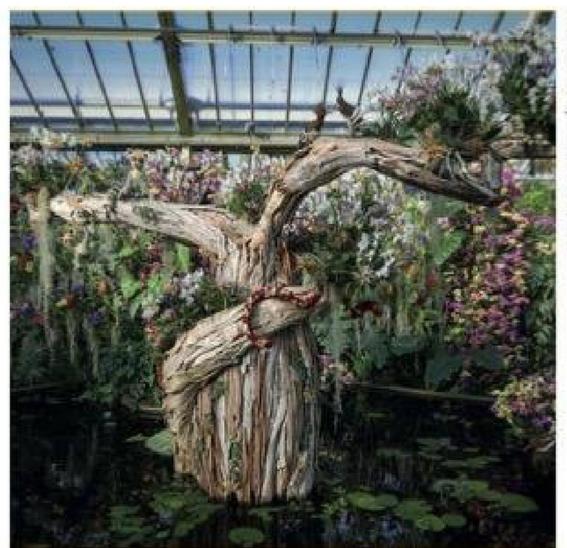
riencias más estructuradas, lugares como Canyon Ranch en Tucson (Estados Unidos) combinan tecnologías modernas de exploración interior y bienes-

tar con prácticas ancestrales, mientras que rutas antiguas como el Camino de Norte de Gales permiten que los viajeros muevan el cuerpo y la mente al mismo tiempo.

Fuente: National Geographic, Best of the World 2026: Best wellness destinations.



En una ceremonia tradicional balinesa de purificación con agua, los participantes deben lavarse en cada una de



Después de meses explorando las ciudades más fascinantes del mundo para la próxima serie documental Best of the World con Antoni Porowski de National Geographic, Antoni Porowski añadió a la lista de bienestar los