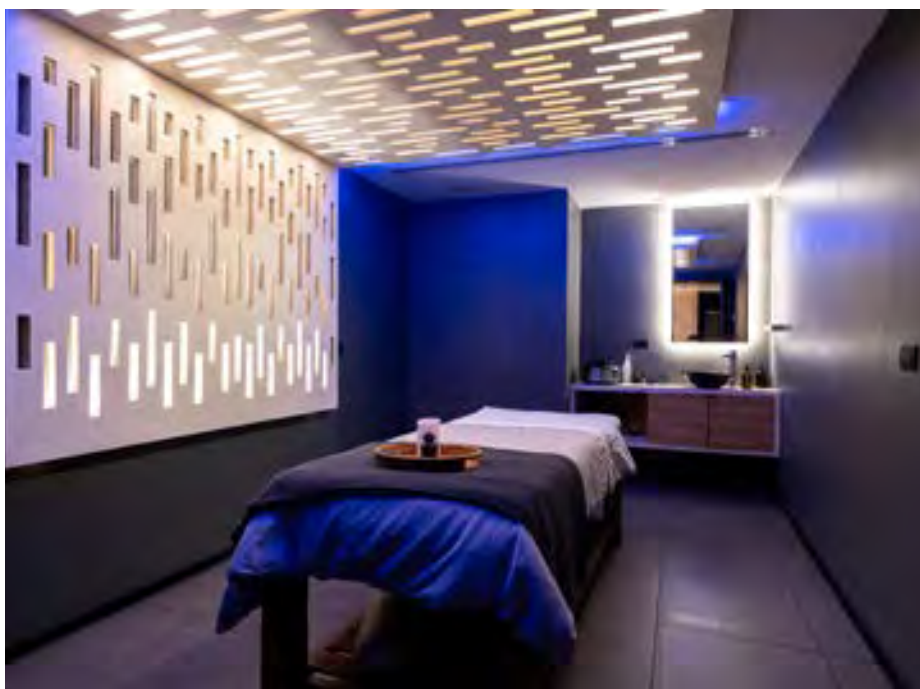




*Wellness:*  
**CUANDO EL BIENESTAR SE TRANSFORMA EN UNA FORMA DE VIVIR**

MÁS QUE UNA TENDENCIA, ES UNA FILOSOFÍA QUE INVITA A DISFRUTAR LA VIDA, A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS INTEGRALES Y ESPACIOS DISEÑADOS PARA UNA VIDA EN MOVIMIENTO.





### MÁS QUE UNA TENDENCIA, ES UNA FILOSOFÍA QUE INVITA A DISFRUTAR LA VIDA, A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS INTEGRALES Y ESPACIOS DISEÑADOS PARA UNA VIDA EN MOVIMIENTO.

El wellness –o bienestar– se ha consolidado como una filosofía de vida cada vez más buscada. Más que una tendencia, propone una mirada integral sobre la salud y la forma en que habitamos nuestro día a día. El Global Wellness Institute, con sede en Miami, lo define como “la búsqueda activa de actividades, elecciones y estilos de vida que conducen a un estado de salud holística”.

Si bien el concepto ganó mayor visibilidad durante la pandemia, en Chile los fundadores de Youtopia anticiparon hace más de 20 años que un estilo de vida más consciente y saludable transformaría la manera de vivir. Así nació este club, donde el wellness se concibe como una filosofía positiva y transversal, más que como un objetivo puntual.

“Se basa en la búsqueda de equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, entendiendo que ese balance es profundamente personal y cambia a lo largo de la vida. Esa visión se materializó hace 11 años con la apertura de nuestro primer club, la sede Trapenses, y desde entonces el ecosistema ha evolucionado de la mano de una comunidad que lo impulsa día a día”, explica Juan Cristóbal Calderón, CEO de Youtopia.

### MÁS QUE EJERCICIO

Hoy, Youtopia ofrece una amplia gama de servicios para el bienestar integral. Estos incluyen fitness, clases dirigidas, entrenamiento personalizado, natación y pilates, además de instancias comunitarias y contenido digital. A ello se suman espacios de relajación como spa, terapias especializadas y retiros en hoteles; un enfoque en salud con profesionales de kinesiología, traumatología y nutrición; su centro de biohacking Younique; y restaurantes con propuestas de alimentación consciente y entornos

diseñados para la conexión y el encuentro.

“El wellness incluye el movimiento consciente, pero también el descanso, la recuperación, la alimentación, la vida social y la optimización de la salud desde la medicina. Además, integra dimensiones menos evidentes, pero igual de relevantes, como el arte, la música, la arquitectura, el diseño de los espacios y la calidad de los vínculos humanos”, señala Juan Cristóbal Calderón.

Agrega: “Todo aquello que influye en cómo nos sentimos, vivimos el día a día y construimos una vida con mayor sentido forma parte de esta mirada. Es ahí donde se expresa el core de nuestros proyectos y experiencias: instalaciones premium diseñadas para transformar la vida de las personas a través del Wellness Hospitality”.

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

“No creemos en una fórmula única ni en plazos por cumplir”, advierte el CEO de Youtopia, afirmando que el wellness es un camino personal que se construye a partir del autoconocimiento y evoluciona según el momento vital. “Nuestra recomendación es escuchar el cuerpo, reconocer sus necesidades, y darse el espacio para ajustar el ritmo de ser necesario”.

Los beneficios se reflejan en distintos niveles: salud física, relación con el cuerpo, energía, salud mental y emocional, ánimo, sentido, y conexiones profundas. “Desde nuestra visión, no es posible separar el bienestar físico del mental. El ser humano funciona como un todo”, dice el CEO.

Sobre los cambios que van a vivir las personas que viven la filosofía Youtopia, Juan Cristóbal Calderón afirma: “Siempre decimos que hay que vivirlo para entenderlo. Es una experiencia que se siente”. Y destaca su principal diferencial: el Wellness Hospitality. “Somos un espacio de cuidado, vínculos y rutinas con sentido, que invitan a disfrutar la vida. Esa combinación convierte a Youtopia en mucho más que un club”, concluye. ■