

¡Escapadas!

En forma y rejuvenecida en

la linda SEDONA

Por Andrew Freirich

Spas que te
alimentan mente,
cuerpo y alma.



Las casitas en el Enchantment Resort
y Mii Amo Spa son fantásticas.

DESDE tu llegada a la ruta 179 hacia Sedona, en Arizona, majestuosos arcos color carmesí, montañas y mesetas, se extienden hacia un claro cielo azul con profundidad e intensidad increíbles. Vas a sentir inmediatamente que estás entrando a un lugar sagrado, casi surrealista. Me imagino que ésa es la razón por la que las tribus indígenas han habitado Sedona por más de seis mil años.

SEDONA está ubicada aproximadamente a dos horas al Norte de Phoenix y a dos horas y media del Gran Cañón del Colorado. A una altura de 4,600 pies, posee un clima templado durante todo el año. Conocido por su belleza única, y su roca de adobe roja, es un sitio ideal para caminatas, bicicleta de montaña y golf. Sedona también es famosa por su renombrada cocina, galerías de arte y spas

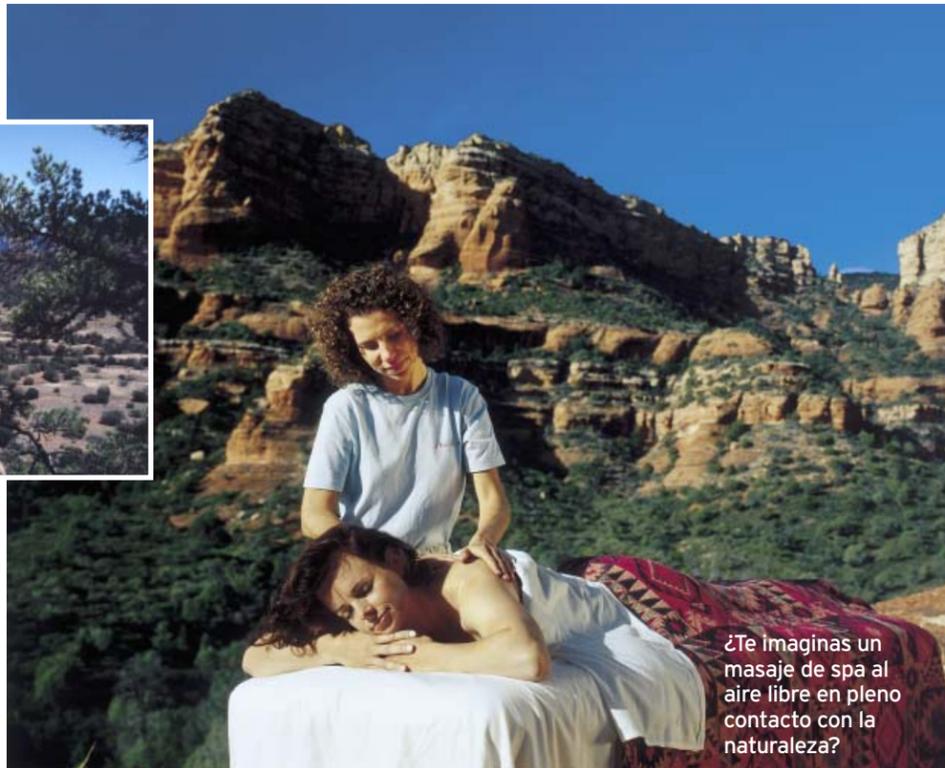
de fama mundial. Como uno de los siete sitios más espirituales y majestuosos del planeta Tierra, atrae visitantes de todo el mundo, que hacen su peregrinaje para sentir su energía especial y puntos de poder llamados Vórtices (Vortex). Incluso si no sientes la energía, su brillante belleza te dejará absorta. Mi casa por los siguientes cuatro días fue el Resort Enchantment y el Spa Mii



El autor, Andrew Freirich en la Montaña Oso.

Amo. Este resort de nivel mundial y conocido en todo el orbe, ofrece 220 habitaciones y casitas en una tradicional construcción estilo adobe con vista al sensacional Cañón Boynton. El Resort Enchantment es verdaderamente encantador y el Spa Mii, que fue recientemente construido -hace sólo dos años-, es nada menos que milagroso. 'Mii Amo' una palabra usada por los indios nativos para significar "travesía" o "pasaje", refleja la enaltecida experiencia de vida al alcanzar una transformación notable en cuanto a salud física, bienestar emocional y renovación espiritual. El resort está anidado en el corazón del cañón, y ha sabido combinar perfectamente sus casitas con las tradicionales construcciones de adobe, muy típicas del lugar. Cada casita tiene su patio privado, chimenea, y amenidades de lujo con un enorme baño spa que tiene hasta su propia bañera jacuzzi.

EL SPA MII AMO mezcla en perfecta armonía la arquitectura del suroeste, la moderna y las de culturas asiáticas. Música suave de "Nueva Era" suena mientras tus ojos ven una caída de agua que parece no tener fin, sobre una pared color azul profundo. La reputación de Mii Amo como uno de los mejores spas del mundo, es totalmente justa. Mii Amo combina el concepto del rejuvenecimiento total y completo de la mente, el cuerpo y el espíritu y ha creado un programa que ofrece sus propias casitas privadas en el spa. El programa oferta paquetes de tres, cinco, y siete noches, que incluyen todas las comidas y dos tratamientos de spa completos por persona cada día.



¿Te imaginas un masaje de spa al aire libre en pleno contacto con la naturaleza?

Pasatiempos favoritos en Sedona

BICICLETA DE MONTAÑA

Dependiendo de tu nivel de habilidad para montar bicicleta, se determina qué camino vas a tomar. En las pedaleadas de 2-3 (en la que yo participé), se enrolan sólo los ciclistas experimentados. Pedaleamos hasta llegar a caminos rocosos rodeados de arbustos de salvia, cactus y diversidad de montañas en el corazón del Cañón Boynton. Por tres horas y media subimos caminos de una sola vía, saltando rocas y dando vueltas que mantienen el ritmo del corazón y la adrenalina a niveles altísimos. Luego de cada escalada difícil, descansamos un momento para tomar agua.

ESCALANDO EL CAÑÓN BOYNTON

Camino al Spa Mii Amo está una de las escaladas más maravillosas de Sedona. Enclavado en el Cañón Boynton, el sendero te lleva hacia un camino moderado que flota sobre el cañón. La Montaña Oso, es famosa por sus picos de mandantes de 7000 pies de altura promedio. El camino tiene una cumbre a los 1,850 pies desde donde se divisa toda Sedona.

SPA CUISINE MII AMO

El restaurante Spa Mii Amo y el comedor al aire libre son deliciosos y verdaderamente relajantes. Allí puedes comer en bata de baño, lo mismo si vienes de tomar sol en la piscina, o de un tratamiento del spa. El menú ofrece una gran variedad de platos con el sabor local del suroeste, fresco pescado orgánico, aves, vegetales y carnes. En desayuno, almuerzo y comida también presentan especiales diarios. Yo recomiendo una entrada succulenta: "trío de suchi de atún", seguida de un chile vegetariano y concluir con un sándwich de Salmón Silvestre de Alaska. Como postre, un batido de papaya, fresas y plátanos es lo perfecto.

TRATAMIENTOS MII AMO

Entre los tratamientos de spa hay el Abby Shiro y el masaje Deep Tissue Sports. Los Abhyanga y Shirodara, conocidos como Abhy Shiro es un masaje de cuerpo entero tradicional de los Ayurveda, emplean dos terapeutas que trabajan sincronizadamente. El Abhy es un masaje ligero que libera gentilmente las toxinas del organismo. El resultado final es una sensación de relajamiento y bienestar total. El tratamiento de 60-minutos es inmediata-

mente seguido por el Shirodara, que continúa con un terapeuta echándote aceite caliente en la frente usando un patrón específico, y le sigue un masaje al cuero cabelludo. Se recomienda dejar el aceite en la cabeza hasta el día siguiente para un mejor efecto. El segundo tratamiento de Spa era altamente recomendado por el director del centro. Tommy, mi terapeuta, acababa de regresar de la villa Olímpica en Grecia. Escogí el masaje para tejido profundo, para aliviar mis adoloridos músculos luego de tres días de energética escalada y bicicleta de montaña. Tommy ganó la medalla de oro por este masaje, pues logró balance perfecto, sincronismo e intuición y me siento como que puedo literalmente salir flotando por la puerta. Mi viaje estuvo completo luego de esta maravillosa experiencia. Te recomiendo altamente que preguntes por Tommy... si lo encuentras disponible.

HISTORIA INDIA

Sedona fue habitada por los Sinagua, Yavapai y Apache entre otras tribus durante miles de años. Yo recomiendo las ruinas Palatki que están a 30 minutos manejando del Resort Enchantment. Aquí vas a encontrar una de las más finas y extensas colecciones de arte en piedra, que datan de 3000-6000 años atrás.

"Este masaje logró balance perfecto, sincronismo e intuición. Siento como que puedo salir flotando".

PREPARA TU VIAJE

Toma el vuelo a Phoenix, yo volé en America West, (US\$220/ \$2,420* viaje redondo), alquiler de carro, (US\$22/\$242* diarios por un auto mediano) aproximadamente 2 horas de manejo, Ruta 10-E, hacia la ruta 17-ruta 179 en Sedona. Resort Enchantment- Habitación o casita promedio: US\$275/\$3,025* por noche. Para más información, visita www.enchantmentresort.com, también puedes planear el paquete al Spa Mii Amo (3, 5 y 7 días) que incluye una casita privada, comidas diarias, terapias del spa y acceso completo a todas las amenidades del lugar. Para la lista con el menú completo entra a: www.miiamo.com.

•LO QUE DEBES LLEVAR:

Mientras escalas y haces bicicleta de montaña, lleva bloqueador solar, mucha agua, sombrero, zapatos adecuados para escalar, ropa apropiada que deje respirar a tu cuerpo y frutas o barras energéticas. Recuerda mantenerte en el sendero.

•CAMINOS PARA ESCALAR:

En este viaje, escalé el camino del Cañón

Boynton, Bell Rock, Montaña Oso, y el West Fork en Oak Creek. Todos memorables y distintivamente diferentes. Visita www.sedonatrails.com

•CICLISMO DE MONTAÑA: Las bicicletas las provee el resort. Mientras montaba la bicicleta, siempre usé pantalones apropiados y extraacolchados y una camiseta para esa actividad. Trek ofrece una amplia variedad de ropa y artículos para el ciclismo. Revisa www.trek.com.

•ROPA PARA ESCALAR: Yo usé Ex-officio para las rutas de escalada y para el recorrido alrededor de la ciudad. Ellos son maestros de la comodidad, el estilo y la eficacia para la perfección con una gran variedad de colores y diseños. Visita www.exofficio.com.

*Pesos mexicanos

.....
Andrew Freirich es escritor y además productor y director de televisión. En los últimos 15 años, ha obtenido premios por su programación sobre estilo de vida, la salud y la preparación física. Sus programas se transmiten en más de 60 países del mundo.



El paisaje desde la piscina del Mii Amo Spa es algo realmente imponente.

Toma Leche.
¿Pierde Peso?

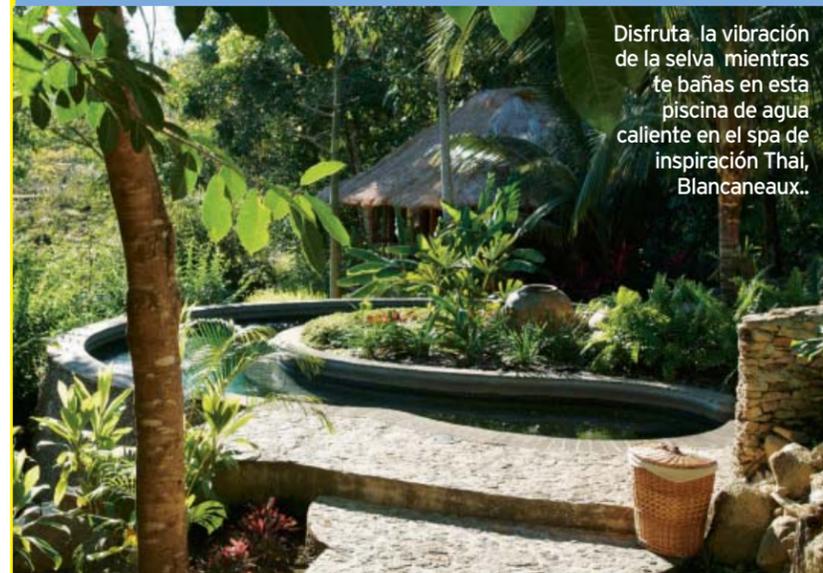


Estudios recientes sugieren que tomar diariamente 24 onzas de leche baja en grasa o descremada como parte de una dieta de calorías reducidas, puede promover la pérdida de grasa corporal mientras mantiene más músculo. Además, indican que el calcio es parte del sistema natural del cuerpo para quemar grasas, mientras que la proteína es esencial para construir y mantener músculos. Y la leche es la única bebida que provee naturalmente una combinación sin igual de calcio y proteínas para promover una pérdida de peso efectiva y saludable. Para más información acerca de la ciencia y otras maneras de mantener un peso saludable, visita: www.2424leche.com

got milk?[®]

©2005 America's Milk Processors[®]

CAMINA EL SENDERO SALVAJE



Disfruta la vibración de la selva mientras te bañas en esta piscina de agua caliente en el spa de inspiración Thai, Blancaneaux..

Cabaña Blancaneaux, Belice, América Central

Ubicada en la curva del Río Privassion en Belice, la Cabaña Blancaneaux, fundada en 1993 por el cineasta Francis Ford Coppola, consta de 10 cabañas, y 7 villas con salas al aire libre, altos y profundos techos y bañeras de estilo japonés. No hay televisores ni teléfonos. Allí puedes escalar, montar bicicleta y nadar. Para los más aventureros, hay paseos diurnos hacia sitios mayas antiguos (desde US\$125/\$1,375*), cuevas accesibles sólo en canoa (US\$75/\$825*) y paseos hacia cerca de la frontera con Guatemala (US\$210/\$2,310*). Luego relájate en la piscina de agua caliente al aire libre del spa, o disfruta de una comida Italiana preparada con las recetas de la familia Coppola (US\$150/\$1,650* por noche, habitación doble, con desayuno continental). Llama al (800) 746-3743 o visita blancaneaux.com. **-Cris Beam**



Las villas te traen hacia adentro el paisaje exterior.