

ABRIL APRIL
2022

BUSCA TU MEJOR
 AEROMEXICO.
vacations

aire

Energía pura

La importancia
(y los secretos) de
la actividad física
para los niños

Kids issue

Siempre he estado aquí

Cómo reencontrarte
con tu niño interior

**Fun never goes
out of style**

Colores y tendencias para
los más chiquitos

Calm by the River

Lleno de lagos, ríos y preciosos paisajes, Quebec es el destino ideal para disfrutar de un spa estilo nórdico.

With all its lakes, rivers, and precious scenery, Quebec is the perfect destination for enjoying a Nordic-style spa.



POPULARES EN LA REGIÓN ESCANDINAVA desde hace muchos años, los spas nórdicos ofrecen un estilo de hidroterapia que somete al cuerpo a temperaturas extremas para purificarlo, fortalecer el sistema inmune y calmar el dolor físico, mediante sudoración y escalofríos. Esta técnica basa su funcionamiento en circuitos de calor y frío, con periodos intermedios de descanso. La terapia empieza en un jacuzzi o cuarto de sauna, pasa a una alberca helada y termina con una relajación para recuperar la temperatura corporal.

FOR YEARS, NORDIC SPAS have enjoyed popularity in Scandinavia, offering a style of hydrotherapy in which the body is subjected to extreme temperatures, thereby eliminating impurities, strengthening the immune system, and calming physical pain through the process of sweating and shivering. This technique works using hot and cold circuits with intermittent breaks. The therapy starts in a jacuzzi or sauna room, then moves on to an ice-cold pool, before ending with a relaxation phase during which you recover your body temperature.



STRØM NORDIC SPA

Aquí se respira la tranquilidad del río San Lorenzo. Uno de los tratamientos favoritos es la alberca de flotación con sales de Epsom, además de baños fríos y calientes con cascada. Está en Île-des-Sœurs, parte de Montreal. ■ A place to breathe in the tranquility of the St. Lawrence River. The Epsom salt floating pool is one of the favorite treatments, plus cold and hot waterfall baths. It's located in Île-des-Sœurs, part of Montreal. stromspa.com



LE GERMAIN CHARLEVOIX HOTEL & SPA

Localizado entre las montañas de Charlevoix y la costa de Baie-Saint-Paul, este spa ofrece un cuarto de vapor de eucalipto, una fuente de nieve y un sauna tipo finlandés con vista a un campo de ovejas. ■ Located in the mountains of Charlevoix and the Baie-Saint-Paul Coast, this spa features a eucalyptus steam room, a snow fountain, and a Finnish spa with a view of a field of sheep.

germainhotels.com



BOTA BOTA SPA SUR L'EAU

La magia de Bota Bota reside en la importancia del agua. Construido sobre un barco antiguo, este spa flotante de Montreal tiene cuatro saunas con impresionantes vistas al río San Lorenzo y tres jacuzzis al aire libre. ■ Bota Bota's magic lies in the power of water. Built on an old ship, this floating Montreal spa features four saunas with impressive views of the St. Lawrence River and three outdoor jacuzzies. botabota.ca

Texto: María José Alegret / Foto: contesía