

A person is silhouetted against a bright, golden sunset sky, standing on a dark, rocky outcrop. The person is in a yoga pose, with one leg raised and bent, and arms extended. The background features a calm body of water reflecting the sunset, with distant, hazy mountains visible on the horizon. The sky is filled with soft, golden clouds.

TURISMO DE BIENESTAR

Por Alejandra Millán

El Bienestar o Wellness

Siglo XVII
Estar bien físicamente

Libre de enfermedad

Siglo XVIII
Situación material satisfecha

Cubrir la necesidad
de la sociedad

1950
Movimiento Wellness
Halbert Dunn

Estilo de vida

1970
El Wellness es un enfoque holístico
de la salud, que abarca dimensiones físicas,
mentales, sociales, culturales y espirituales.
"High Level Wellness"

Reconocer la pertinencia de la felicidad y del bienestar como objetivos y aspiraciones universales en la vida de los seres humanos de todo el mundo y la importancia de que se reconozcan en los objetivos de las políticas públicas. Declaratoria 2012 ONU

Las 7 Dimensiones del Bienestar

- Bienestar Físico
- Bienestar Emocional
- Bienestar Intelectual o Mental
- Bienestar Espiritual
- Bienestar Social
- Bienestar Financiero
- Bienestar Medio Ambiental



"Es un estado de equilibrio entre lo mental, emocional, espiritual, social, financiero y medio ambiental; que permita tener un estilo de vida saludable con equidad, dignidad, felicidad y sostenibilidad "

- Bien Estar
- Estar Bien
- Buen Vivir
- Vivir Bien

¿Cómo?

- Comer bien
- Dormir para descansar
- Ejercitarse físicamente
- Hacer lo que nos haga felices
- Practicas para la mente
- Sanación emocional
- Consciencia espiritual
- Vivir en equilibrio con el planeta



Turismo de Bienestar

“El turismo de bienestar es un tipo de actividad turística que aspira a mejorar y equilibrar los ámbitos principales de la vida humana, entre ellos el físico, el mental, el emocional, el ocupacional, el intelectual y el espiritual. La motivación primordial del turista de bienestar es participar en actividades preventivas, proactivas y de mejora del estilo de vida....” (2019, OMT)



Recursos para el Turismo de Bienestar

- Culturales
- Naturales
- Humanos

Actividades

Renovación Mental:

- Senderos conscientes
- Meditación y contemplación
- Viajes conscientes
- Yoga
- Actividades culturales de los territorios
- Talleres dirigidos a la tranquilidad mental

Equilibrio Emocional:

- Música
- Artes de cada región
- Talleres holísticos
- Practicas holísticas y energéticas de los territorios

Relajación Física:

- Hidroterapia
- Masajes relajantes
- Circuitos de Spa
- Inmersión en aguas termales

Conexión Espiritual:

- Retiros espirituales
- Rituales indígenas
- Rituales holísticos



Lúdico y Recreativo

Mezcla viajes de aventura, naturaleza, reuniones o incentivos con actividades relajantes y lúdicas para descansar el cuerpo. Ejemplo:

Masajes, circuitos de agua, termales, saunas, turcos, clases de yoga, clases de fitness etc.

Holísticos

Son viajes conscientes con actividades para equilibrar mente, emociones, espíritu y cuerpo con el entorno a través de la naturaleza y la cultura. Ejemplo:

Prácticas ancestrales, retiros, rituales, meditación, talleres mindfulness, alimentación saludable, etc.

A close-up photograph of a person's hand holding a thin, dark brown branch. The hand is positioned in the lower-left quadrant, with fingers wrapped around the branch. Several bright green, serrated leaves are attached to the branch, some near the hand and others further up. The background is a soft, out-of-focus landscape with green grass and brown earth. A dark, semi-transparent diagonal shape covers the top-left corner, serving as a background for the text.

Viajero Primario

Su motivación principal durante el viaje es encontrar el bienestar a través de la conexión y la transformación.

Elige destinos con sentido espiritual, conexión energética, sostenibilidad y experiencias holísticas locales auténticas del destino que visita.

Viajero Secundario

Su motivación principal durante el viaje es conocer lugares iconos, culturas, gastronomía o asistir a un congreso; vivir la aventura y según sus gustos escoger sol y playa, montaña o grandes ciudades.

Pero este viajero busca un componente especial en su viaje sea por relajación, conexión o transformación que equilibre su bienestar emocional, mental y espiritual.





Wellness Tourism

Number of Wellness Trips:

830.0 million (9.6% CAGR from 2015-2017)

Wellness Tourism Expenditures:

\$639.4 billion (6.5% CAGR from 2015-2017)

Average Expenditure per Trip:

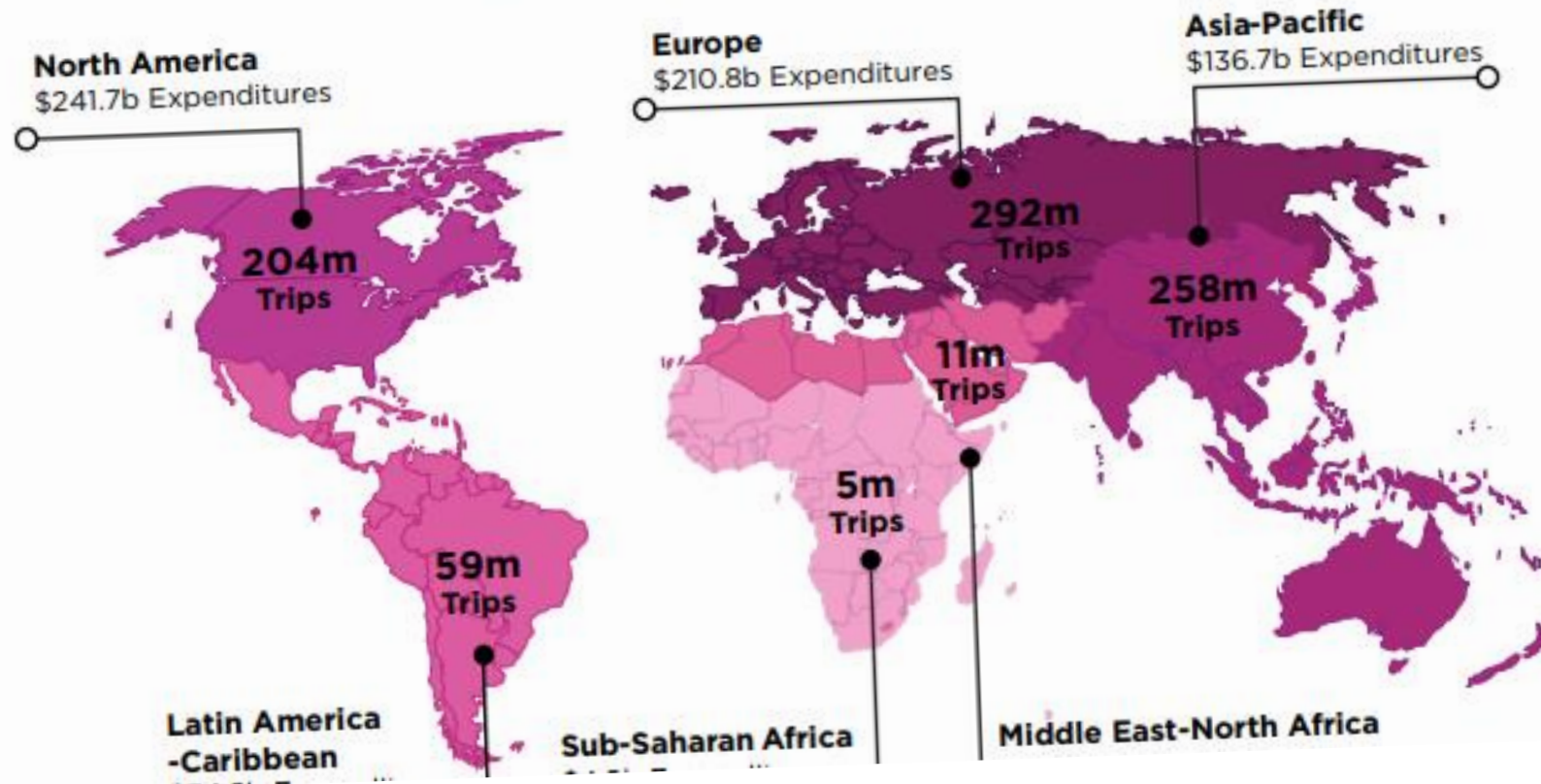
\$1,528 for intl./inbound (53% premium);

\$609 for domestic (178% premium)

Wellness tourism: The aggregation of all expenditures made by wellness tourists – primary and secondary, international and domestic – including spending on lodging, food and beverage, activities and excursions, shopping, and in-country transportation. (Report GWI 2018)

Wellness Tourism by Region, 2017

Number of wellness tourism trips and expenditures
(inbound and domestic)



Colombia

Buen Vivir

“Cabe resaltar que, el buen vivir es un concepto que hace referencia a ideales y prácticas de economía solidaria, soberanía alimentaria, derechos de la naturaleza, protección de la biodiversidad, defensa del territorio, comunicación espiritual, resolución de conflictos y convivencia ciudadana en la diferencia cultural”

Pueblos Originarios









Wellness Trip
COLOMBIA
WELLBEING | RETREATS | TRAVEL



@AlejandraMillan80



@AlejandraMillanlife

Alejandra Millán