# Descubre los “Riverside Rituals” de The Peninsula Bangkok: Wellness de lujo junto al río Chao Phraya

*Instructores certificados, meditación con cuencos y acceso total al spa: así es el programa wellness del hotel más elegante de Bangkok*

En medio del auge del sudeste asiático como uno de los destinos más trendy entre los viajeros mexicanos, [The Peninsula Bangkok](https://www.peninsula.com/en/bangkok/5-star-luxury-hotel-riverside) se consolida como un santuario urbano de bienestar y lujo a orillas del río Chao Phraya. La propiedad ofrece una inmersión completa en prácticas holísticas que reconectan cuerpo, mente y espíritu, fusionando tradiciones locales con el confort más sofisticado.

## Bienestar diario junto al río: serenidad con sabor tailandés

Como parte de su filosofía *Life Lived Best*, The Peninsula Bangkok mantiene una agenda diaria de [experiencias wellness](https://www.peninsula.com/en/bangkok/special-offers/spa/wellness-activities) sin costo adicional para sus huéspedes. Estas actividades están diseñadas para nutrir el equilibrio personal mientras se disfruta de los paisajes, la cultura y la energía de Bangkok.

Entre las actividades más destacadas:

* Yoga al amanecer junto al río o en el santuario Gong Wu
* Meditación con cuencos cantores en jardines o flotando en la piscina
* Ceremonia Tak Bart de ofrendas a monjes budistas
* Clases de Aqua Fit y Aqua Yoga
* Talleres de bebidas saludables, pan de masa madre y arreglos de plantas

Todas estas experiencias están pensadas para complementar cualquier itinerario, con opciones tanto activas como meditativas que se adaptan a cada viajero.

## Sesiones privadas para una experiencia a tu medida

Para quienes buscan una experiencia más personalizada, el *Peninsula Fitness Centre* ofrece un catálogo exclusivo de [actividades wellness privadas](https://www.flipsnack.com/FC7AF966AED/private-wellness-activities/full-view.html), con tarifas a partir de THB 2,100 por persona (≈64 USD). Algunas de las opciones incluyen:

* Yoga, Muay Thai, meditación, pilates y coaching de tenis
* Sesiones de 60 minutos con instructores certificados
* Acceso a las instalaciones de wellness, snacks y bebidas saludables incluidos

## Novedad: Asian Trinity Signature Massage

Además, el spa de la propiedad —un espacio colonial tailandés frente al río— presenta su tratamiento estrella: el **Asian Trinity Signature Massage**, que fusiona técnicas de Tailandia, Japón y China. Este ritual de 90 minutos incorpora aceites esenciales orgánicos, cuencos cantores, shiatsu, masaje chino y estiramientos tailandeses para una experiencia sensorial profunda.

## Un destino para reconectar contigo mismo

Ya sea practicando yoga junto al río, descubriendo rituales ancestrales tailandeses o simplemente descansando en la infinity pool con vista al Chao Phraya, *The Peninsula Bangkok* invita a reconectar con uno mismo en un entorno que equilibra tradición, lujo y bienestar. Bangkok se transforma en el epicentro del wellness moderno para los viajeros que buscan algo más que vacaciones: una transformación auténtica.

Para descargar imágenes en alta resolución, ingresar al siguiente [enlace](https://cocentraloffice.sharepoint.com/:f:/s/ACG-Tourism/Enhd2IRZradAk3rwc5h_RvcBjY3tHvK-oVTxlAJ4Fu8iJg?e=JOQS1q).

**Sobre The Hongkong and Shanghai Hotels, Limited (HSH)**

Constituida en 1866 y cotizada en la Bolsa de Valores de Hong Kong, The Hongkong and Shanghai Hotels, Limited es la empresa matriz de un grupo dedicado a la propiedad, desarrollo y gestión de hoteles de prestigio, así como de propiedades comerciales y residenciales en ubicaciones clave de Asia, Europa y Estados Unidos. También ofrece servicios en los sectores de turismo y ocio, comercio minorista y otros. El portafolio de hoteles de The Peninsula incluye: The Peninsula Hong Kong, Shanghai, Beijing, Tokyo, London, Paris, Istanbul, New York, Chicago, Beverly Hills, Bangkok y Manila. Su portafolio inmobiliario incluye: The Repulse Bay Complex, The Peak Tower y St. John’s Building en Hong Kong; The Landmark en Ho Chi Minh City, Vietnam; y 21 avenue Kléber en París, Francia. La división de Atracciones y Otros incluye: The Peak Tram en Hong Kong; The Quail en Carmel, California; Peninsula Clubs and Consultancy Services, Peninsula Merchandising y Tai Pan Laundry en Hong Kong.

Más información en [www.peninsula.com](https://www.peninsula.com) o síguenos en Facebook e Instagram.