**Panamá, un destino wellness por excelencia**

* *Este país pequeño de territorio, pero conocido por sus bosques tropicales, playas paradisíacas, ciudad cosmopolita y ser el punto de encuentro de las Américas, se ha convertido en un destino turístico emergente para una nueva generación de viajeros: aquellos que buscan un equilibrio entre trabajo, aventura y bienestar.*

**Panamá, 05 de octubre de 2023.-** La industria *wellness* se encuentra en pleno auge, con un énfasis en la personalización y en la adaptabilidad a estilos de vida como el nómada digital. El turismo, no escapa de esta realidad, por lo que cada vez más vemos viajeros interesados en espacios que les permitan cuidar su salud, bienestar y su estado de ánimo general.

Según datos recientes presentados por la consultora estadounidense [Mckinsey](https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/wellness-in-2030), hoy en día, el mercado del *wellness* **representa 1.5 billones de dólares a nivel mundial**; asimismo, comparte que las categorías *wellness* que más les interesan a los consumidores son: salud, *fitness*, nutrición, apariencia, sueño y *mindfulness*.

En el último [reporte de actualización a la industria de PROMTUR Panamá](https://mcusercontent.com/94ad967448c3492e1b20fefb7/files/d75f31a2-50f9-7b42-af78-a1f1802af734/Actualizaci%C3%B3n_de_la_Industria_Resultados_primer_semestre_2023.pdf), en la sección de tendencias globales en el turismo, se menciona que la salud física y mental forman parte de los principales motivadores en las decisiones de viaje. *“Los viajeros quieren relajarse y desconectar de su ajetreada vida, por lo cual se decantan por destinos y complejos turísticos que les ayuden a relajarse y sentirse más sanos”.*

Ante tal demanda, los espacios híbridos resultan ser la opción ideal: lugares donde se combina trabajo, *relax* y cuidado personal. *Coworkings* con salas de meditación, hoteles con talleres de salud mental y playas que, además de ser ideales para surfear, ofrecen sesiones de yoga al amanecer.

*“El bienestar es una parte esencial para los viajeros modernos. Actualmente, la hospitalidad va más allá de solo alojarse en cierto lugar, es crear una experiencia alrededor de un viaje. Por eso en cada uno de nuestros hoteles contamos con programas wellness, cuyo objetivo es brindar a nuestros huéspedes una amplia gama de experiencias que nutran su mente, su cuerpo y su alma de una manera excepcional*”, afirma **Nicole Busse, Marketing Manager de Selina.**

**Playa Venao y Boquete, oasis de vida tranquila**

Panamá, uno de los países más biodiversos y carbono negativo del continente americano, también ofrece espacios ideales para la desconexión. [Selina Venao River](https://www.selina.com/es/panama/venao-river/) y [Selina Boquete](https://www.selina.com/es/panama/boquete/) se encuentran entre las opciones favoritas de estadía para los viajeros, que además de conectar con la naturaleza y la comunidad, buscan [experiencias wellness](https://www.selina.com/es/experiences/?ci=2023-09-30&co=2023-10-01&locationURL=%2Fpanama%2Fboquete%2F&category=Wellness) para su total relajación:

**Clases de Yoga.** El gurú te invitará a practicar el Chandra Namaskar o Saludo a la luna, además de otras posturas que, si las sigues practicando en los días de luna llena, aprovecharás al máximo la energía lunar. También puedes tomar una *Full Moon Session* y dar gracias por las intenciones que tienes en tu vida diaria y a futuro.

**Aromaterapia.** En un lapso de 30 minutos a 1 hora, el terapeuta te aplicará aceites esenciales en puntos específicos de tu cuerpo para que las moléculas aromáticas de los aceites esenciales viajen desde tus nervios olfativos hacia al cerebro e incidan favorablemente en la amígdala, el centro emocional del cerebro. También puedes combinar esta sesión con un masaje de tejido profundo que ayuda a reducir la tensión en músculos y tejidos. ¡Te sentirás renovado al instante!

**Masajes faciales y corporales.** La apariencia del rostro es nuestra carta de presentación, por lo que disfrutar de un masaje facial que estimule los puntos que promuevan la salud de tu piel al tiempo que relaje los músculos, te caerá como anillo al dedo; o también puedes probar el antienvejecimiento que mejora la circulación, rellena temporalmente la piel y ofrece una experiencia relajante.

Para el cuerpo, el masaje relajante, el de piedras calientes, el de tejido profundo, serán ese apapacho que tanto anhelabas; o si quieres una piel renovada libre de células muertas, con una sesión de exfoliación, lo lograrás.

**Alimentación saludable.** En Selina, el bienestar comienza desde el interior. Por eso, los menús están diseñados con ingredientes locales, frescos, así como con opciones vegetarianas y veganas. Y, por supuesto, la variedad de jugos *detox* y smoothies revitalizantes no puede faltar.

**Talleres y charlas.** Desde aprender sobre alimentación consciente hasta talleres de respiración y manejo del estrés. no solo cuida tu cuerpo, sino que también nutre tu mente.

**Comunidad wellness.** Uno de los grandes valores de su comunidad. Aquí, te rodearás de personas que, al igual que tú, buscan un estilo de vida equilibrado. Conecta, comparte y crece en un ambiente inspirador.

En Panamá podrás conectar de forma real y significativa con personas, comunidades y lugares, mientras disfrutas del sonido de los animales y hermosas vistas rodeadas de naturaleza. Busca el equilibrio y tómate un momento para respirar y meditar entre cada reunión y correo, porque al final del día, el bienestar no es solo una industria en auge, es una forma de vida que todos merecemos.

Descarga imágenes en alta definición en [este enlace](https://drive.google.com/drive/folders/1T76hZIno_XROQp4k6nClQkwYQb4HQIHQ?usp=drive_link).

-o0o-

**Acerca de Selina**

Selina (NASDAQ: SLNA) es una de las marcas de hospitalidad más grandes del mundo creada para atender las necesidades de los viajeros millennial y Gen Z que combina alojamiento bellamente diseñado con coworking, recreación, bienestar y experiencias locales. Fundada en 2014 y diseñada a medida para el viajero nómada actual, Selina ofrece a los huéspedes una infraestructura global para viajar y trabajar en el extranjero sin inconvenientes. Cada propiedad de Selina está diseñada en asociación con artistas, artesanos y creadores de contenido, dando nueva vida a los edificios existentes en lugares interesantes en 24 países en seis continentes, desde ciudades urbanas hasta playas y selvas remotas. Para obtener más información, visite: <https://www.selina.com/> or siga a Selina en [Twitter](https://twitter.com/selinahotels), [Instagram](https://www.instagram.com/selina/), [Facebook](https://www.facebook.com/selinathenomad), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/selina/artlink&url=https%3A%2F%2Fwww.linkedin.com%2Fcompany%2F5157123%2Fadmin%2F&esheet=53366113&newsitemid=20230322005489&lan=en-US&anchor=LinkedIn&index=8&md5=bc6752e170d8a26bf557228bc084a0fc) o [YouTube](https://www.youtube.com/selinathenomad).

**Contacto de prensa**

Laury Sánchez, Account Executive | [laury.sanchez@another.co](mailto:laury.sanchez@another.co)

Carmela Osuna, CAM Account Manager | [carmela.osuna@another.co](mailto:carmela.osuna@another.co)

Carolina Trasviña, Global Account Director | [carolina.trasvina@another.co](mailto:carolina.trasvina@another.co)