



ECO-SUITE PRIVATE ROOM
**Aro Hā Wellness
Retreat**

GLENORCHY,
NUEVA ZELANDA



SALUDAR AL SOL desde un retiro como este otorga una nueva dimensión al popular ejercicio de *hatha* yoga. La primavera empieza a eclosionar en Nueva Zelanda y este emplazamiento de la isla Sur, a media hora en coche de Queenstown, promete una conexión total con la madre tierra y contigo mismo. La aventura, motivación clave para muchos de quienes por aquí aterrizan, es también de carácter introspectivo en Aro Hā Wellness Retreat. Una sesión de *vinyasa* yoga al amanecer, seguida de un desayuno vegetariano energizante (realizado con ingredientes recolectados de su propio huerto) se corona con una caminata de tres o cuatro horas por las montañas. El monte Earnslaw, espectacular enclave donde se rodó la

secuencia inicial de *El señor de los anillos: las dos torres*, preside los senderos majestuosamente y ya forma parte de tu viaje interior. Al caer la tarde y tras pasar por el spa, toca ejercitar la conciencia plena o *mindfulness*, siempre con ayuda de la respiración. El lago Wakatipu, que es protagonista en el cuadro que se dibuja tras tu ventana, respira contigo. En sus profundidades, asegura la leyenda maorí, habita dormido un gigantesco ser llamado Matau, cuyos latidos del corazón provocan que el nivel de agua suba y baje unos 10 centímetros cada media hora. Todo está conectado en este aislado y remoto paraje. Sus instalaciones autosuficientes se enmarcan en casi ocho hectáreas de terreno, y transmiten un espíritu zen, acogedor

y sin excesos. Madera reciclada, ropa de algodón orgánico y alfombras artesanas de lana adoman sus 20 estancias. Los móviles no suenan en las zonas comunes, que son el alma de este lugar. Porque al autoconocimiento se llega muchas veces a través del otro, y para conseguirlo es necesario traer lo justo en la maleta y venir con actitud de encuentro. Como homenaje a nuestros ancestros, el lujo es habitar por unos días en grupos pequeños, de unas ocho personas, con quienes comer, jugar y, sobre todo, crecer.

Aro Hā Wellness Retreat. 33 Station Valley Rd, Wyuna, Glenorchy 9350, Nueva Zelanda; tel. +64 3-442 70118; www.aro-ha.com; retiros de 5 días desde 2.584€ (todo incluido).