

Bienestar

Haz hueco al 'spa' en tu propia casa

Saunas pequeñas, bañeras de hidroterapia y duchas de vapor son algunas propuestas

E.M.C.
bien

Presupuesto, espacio y tipo de hogar. Son los tres factores que han de tener en cuenta todos aquellos privilegiados que hayan pensado instalar un pequeño spa en su propia casa. Un sueño para muchos y una posibilidad real para otros.

Pensar que no se tiene el espacio adecuado para instalar un spa ha dejado de ser un obstáculo, explica a BIEN Joaquín Pla, arquitecto y director técnico de Freixanet Saunasport, empresa española líder en proyectos de *wellness*. “Nuestros expertos han desarrollado soluciones a medida para espacios difíciles y habitaciones con formas irregulares”, asegura. Los equipamientos de la compañía se adaptan al espacio disponible, con independencia de que la casa esté o no construida.

El director técnico explica las diferentes posibilidades. Hay una amplia variedad de productos como sauna, ducha y baño de vapor, bañera de hidroterapia, solárium, etc., e incluso se puede

instalar una pequeña zona de relax con tumbonas calefactadas y camillas y, si se dispone de mucho espacio y un buen presupuesto, incluir una piscina lúdica.

Sauna ecológica y pequeña

Una de las apuestas de la firma es una sauna de pequeñas dimensiones, fácil instalación y distintos acabados en madera o paneles metálicos. Existen medidas para espacios mínimos, a partir de 1,5 metros cuadrados. Además, se trata de equipos ecológicos que permiten ahorrar hasta un 40 por ciento de energía con respecto a otras instalaciones de este tipo, matiza Pla.

A la hora de escoger un espacio adecuado para un área *wellness* doméstica, es importante tener en cuenta la ventilación y la luz natural, advierte el especialista. Además, recalca que las formas difíciles ya no son una limitación.

Si lo que preocupa es el presupuesto, desde esta compañía aseguran que existe un gran abanico de precios, en



función de los elementos que intervengan en el proyecto: equipos, acabados o accesorios. Hasta la fecha, los usuarios actuales de este tipo de instalaciones son de clase media y alta, reconoce la empresa.

¿Quieres saber más?
Entra en www.estarbien.com y podrás acceder a todas las soluciones que ofrece la compañía para instalar un spa doméstico. **.com**

Toma nota

‘El niño de los caballos’, más que una aventura



Libro. Coincidiendo con el Día Mundial del Autismo, celebrado el 2 de abril, Ediciones Urano propone una forma diferente de acercarse a la realidad de estas familias a través de un libro conmovedor y riguroso. Se trata de *El niño de los caballos*, un relato que narra la experiencia del periodista londinense Rupert Isaacson. Su hijo Rowan fue diagnosticado de autismo a los dos años y medio y al poco tiempo su padre advirtió el vínculo especial que unía al pequeño con la yegua de su vecino. A partir de ahí surgió en la mente del autor la idea de emprender un viaje a caballo hasta Mongolia, una experiencia transformadora para toda la familia a través de la cual el niño realizó grandes avances. Acompáñales en su aventura a través de sus páginas.

¿Buscas farmacia de guardia?

Consulta

 **portal farma.com**
organización farmacéutica colegial

- Consejos de salud
- Información sobre el medicamento
- Campañas de educación sanitaria
- Calendario de vacunación

Toda la información sobre el mundo de la farmacia en www.portalfarma.com

