

**EXPERTAS
CONSULTADAS**

Brenda Bugada
Fundadora de la app
Enronda.
@melenabuga.

Virginia Guerrero
Fundadora de Umbral
Holistic Wellness.
@virguerrero_cosmic.

WELLNESS CLUBS

LA EVOLUCIÓN DEL CUIDADO PERSONAL QUE INTEGRA
CUERPO, MENTE Y COMUNIDAD.

POR MARÍA BELÉN PRIETO.

En un mundo donde el estrés, la desconexión y la búsqueda de equilibrio se volvieron piezas centrales de la agenda cotidiana, surge una tendencia global que redefine cómo nos relacionamos con nuestro propio bienestar: los *wellness clubs*. A diferencia de los gimnasios tradicionales o los spas aislados, estos espacios integrales van más allá de lo que conocemos. Del *hot yoga* al *breathwork*, del *cold plunge* al *journaling* colectivo, de los talleres de astrología a terapias integrales, los *wellness clubs* combinan actividad física,

recuperación, tecnología y comunidad para ofrecer una experiencia holística de salud y estilo de vida. En ciudades como Nueva York, Londres o Barcelona, estos espacios donde se entrena, se medita, se conecta y se socializa con el objetivo de nutrir cuerpo y mente en igual medida ya no son novedad. Y esta movida no se queda solo en capitales europeas o norteamericanas, en Argentina, aunque aún es incipiente, empiezan a ganar fuerza estos proyectos que plantean otra forma de cuidarnos con mirada integral y acá te los compartimos.

¿QUÉ ES UN WELLNESS CLUB?

Podríamos decir que un *wellness club* es el nuevo club social del siglo XXI, pero con un enfoque más holístico, flexible y humano. Una propuesta que responde a la demanda de una época en la que ponernos primero —tanto en cuerpo como en mente— es una prioridad; una época en la que no solo buscamos ejercitarnos, sino también habitarlos. Estos nuevos clubes —respuesta a esa demanda— son espacios integrales que proponen una mirada ampliada del bienestar, donde el cuidado del cuerpo, la mente y las emociones conviven en un mismo lugar. A diferencia de un gimnasio tradicional, el eje no está puesto en el rendimiento ni en el físico, sino en el equilibrio y en sostener hábitos saludables a largo plazo. Combinan movimiento consciente, recuperación física, prácticas de bienestar mental y experiencias comunitarias, ofreciendo una propuesta que acompaña el estilo de vida de quienes buscan equilibrio, conexión y salud integral en la vida cotidiana.

COMUNIDAD: LA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA

Las diferencias con el modelo tradicional de gimnasio o spa son claras y variadas, pero una es protagonista por sobre las demás y está presente siempre sea cual sea el club: en estos nuevos espacios, la dimensión colectiva del bienestar es tan importante como la individual. Como cuenta Brenda Bugada, fundadora de la plataforma dedicada al bienestar Enronda, “un *wellness club* no solo te invita a cuidar de vos, sino a compartirlo. Y ese compartir, en sí mismo, sana”. Es un espacio que, más que ofrecer solo un servicio, ofrece una comunidad. No hay máquinas, sino rituales. No hay gritos, hay pausas. El cuerpo no se exige, se escucha. El bienestar se vive como un viaje, no como una meta. El foco está en cómo nos sentimos, no en cómo nos vemos.

En un *wellness club* podés encontrar

- **Actividades físicas diversas:** yoga, pilates, entrenamiento funcional y clases adaptadas a distintos niveles.
- **Recuperación avanzada:** saunas, baños de hielo, terapias de regeneración y espacios de relax para el cuerpo.
- **Herramientas de bienestar mental:** meditación, talleres de *mindfulness*.
- **Comunidad y eventos:** encuentros sociales, charlas y programas de conexión.



AUTOCUIDADO VS. SUPERFICIALIDAD

Por Nuria Docampo Feijóo. Terapeuta, instructora de meditación y *mindfulness*. @nuriamaricana.

Las personas buscan, cada vez más, el “bienestar” en su vida: mejorar la alimentación, descansar bien, meditar para evitar la ansiedad y el estrés, aprender técnicas de respiración, buscar respuestas en terapias alternativas... Y aparecen a la par una cantidad increíble de esas “terapias complementarias” —antes solo recortadas a lo “new age”—, que la gente se anima a probar, dejando en “jaque” otros enfoques más ortodoxos y arcaicos.

Ante esta gran oferta del mercado, resulta importante, primero, buscar lugares de referencia con profesionales serios; y segundo, **no caer en un “bypass espiritual”, es decir, en la constante búsqueda compulsiva de respuestas en el afuera.** El tarot, la astrología, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) o la terapia transpersonal son todos campos de autoconocimiento, pero es necesario ir despacio, integrar lo que aparece en cada espacio y no consumir sin conciencia, casi como si estuviéramos “scrolleando” en el celular.

La ventaja de la actualidad no solo es la oferta, sino la posibilidad de contabilizar resultados. Por ejemplo, hoy está comprobado y avalado por la neurociencia que la meditación reduce el estrés y la ansiedad (disminuye el cortisol), mejora la salud mental (reduce síntomas de depresión, mejora el ánimo, la concentración y la memoria) y la salud física (baja la presión arterial, fortalece el sistema inmune, mejora el sueño y puede aliviar el dolor crónico), entre otras cosas. Pero entre una creciente oferta y resultados comprobables, lo más saludable es buscar el equilibrio.

Hay que cuidar estos espacios de indagación para no caer en la superficialidad, en la compulsión por “sentirme mejor a toda costa” o en recibir información que pueda ser dañina para nuestro sistema nervioso y empeorar lo que fuimos a mejorar. En esta nueva era del autocuidado, el discernimiento, las buenas referencias y apelar a la sabiduría interna serán los mejores indicadores de que vamos por buen camino.

TENDENCIA GLOBAL

La pandemia y el aumento del estrés urbano reconfiguraron la relación con nuestro cuerpo y mente y se multiplicó el interés por el bienestar integral: según el Global Wellness Institute, el mercado global de *wellness* alcanzó los US\$5,6 billones en 2023 y se espera que crezca a US\$8,5 billones en 2027. Dentro de ese universo, el segmento “*wellness lifestyle*” (que incluye espacios como *wellness clubs*, retiros, clubes de membresía, etc.) es uno de los que más crecen.

Aunque al principio parecía solo estar relacionado con tratamientos aislados, productos de autocuidado o suplementos, hoy la tendencia ha ido más allá impulsando espacios que mezclan salud, comunidad y estilo de vida. Después del encierro, hay una necesidad muy fuerte de volver a encontrarnos más allá de las pantallas. Como explica Virginia Guerrero, fundadora de Umbral Holistic Wellness, “las personas ya no buscan soluciones aisladas, sino experiencias profundas, auténticas y transformadoras”. El *wellness* se está volviendo un estilo de vida aspiracional, la narrativa ha llegado a describirlo como “la versión del *country club* para la generación Z”. Pero, a diferencia de como lo fue el lujo en su momento, es más humano, más emocional y más consciente. Según un informe de Mindbody, el 78% de las personas de entre 18 y 35 años consideran que el bienestar emocional es igual o más importante que el físico. Y más de la mitad valoran que sus espacios no solo prioricen la salud, sino que también incluyan comunidad y conexión.



Enronda: bienestar holístico en tu mano

La primera plataforma que conecta a personas y organizaciones con profesionales del bienestar holístico de forma fácil y confiable. A través de su *marketplace*, permite:

- ▶ Acceder a terapias holísticas y herramientas de bienestar (*coachings*, astrología, terapias integrales, etc.).
- ▶ Contactar y reservar sesiones con especialistas adaptadas a necesidades personales.
- ▶ Ser parte de una comunidad que valora la salud emocional, mental y espiritual.

Su fundadora, Brenda Bugada, define esta red que democratiza el acceso a prácticas de bienestar como “la cartilla de la obra social” de terapias holísticas, un espacio que valida, ordena y acompaña.

Más info: @enronda.app, www.enronda.com.

En el mundo

Aunque hubo clubes pioneros como Clinique La Prairie, que comenzó en Suiza en 1931 y hoy tiene sus Longevity Hubs en múltiples partes del mundo que van desde Madrid hasta Beijing, hay muchos otros que marcan el pulso de la evolución del bienestar personal en la actualidad.

REMEDY PLACE

📍 EE. UU. (Nueva York - Boston - Los Ángeles).
📱 @remedyplace.

Una práctica privada alternativa fundada en 2012, que —ante la creciente demanda de sus pacientes por un tratamiento que fuera más holístico y social— evolucionó en un *wellness club* con múltiples sedes, con una primera apertura en California en 2019. Hoy el foco de Remedy está en las conexiones humanas y cómo ellas —junto con interacciones sociales— son clave para nuestro bienestar personal.

LA CAROLINA ISLAND HOUSE

📍 Bocas del Toro, Panamá.
📱 @lacoralinaislandhouse.

Una propiedad que ha trascendido su origen como hotel *boutique* de lujo para convertirse en un verdadero santuario holístico en Bocas del Toro, Panamá. Abierto en 2021, hoy responde a la tendencia *wellness* desde el turismo, ofreciendo su espacio a cada vez más viajeros que buscan experiencias de reconexión integral con su cuerpo, su mente y la naturaleza en un entorno paradisíaco.

THE WELL

📍 EE. UU. (Bay Harbor Islands y Miami, Florida).
📱 @thewell

Un proyecto inmobiliario de lujo enfocado en el bienestar holístico que combina medicina moderna y prácticas milenarias de curación para brindar cuidado integral de la persona. Con servicios y clases que conjugan Oriente y Occidente, el objetivo de los sanadores de The Well es responder a los aspectos físicos, mentales y espirituales del bienestar. Cuenta con casa de baños de renovación y purificación, sauna rejuvenecedor, *caldarium* y sala de vapor de haloterapia, entre otras cosas.

Tendencia local

En Argentina, si bien todavía es un fenómeno emergente, empiezan a surgir espacios que responden a esta tendencia. Cada uno con su estilo y su propuesta, pero con algo en común: ofrecen un espacio de bienestar compartido, no performático y profundamente humano. Nacen desde la claridad de que la espiritualidad debe ser comprendida como parte de cada día y no como algo que solo hacen unos cuantos en un retiro en medio de la montaña, para después volver a una vorágine que los disuelve nuevamente.



Umbral Holistic Wellness

📍 Villa Crespo, CABA.

📷 @weareumbral.

Un laboratorio de evolución humana donde las experiencias inmersivas están diseñadas en torno a tres grandes pilares: consciencia, integración cuerpo-mente y tecnología al servicio del bienestar. Sus prácticas incluyen meditación, *sound healing*, *animal flow*, 5Ritmos, yoga, *breathwork* y terapias sensoriales.



Onomy Wellness

📍 Palermo, CABA.

📷 @onomy.wellness.

Onomy propone un retorno a la autenticidad, a la presencia y a vivir con intención. Un *social wellness club* integral que cuenta con un *fitness lab*, *mindfulness room*, *mat studio*, *bath house* y hasta un café propio. Un templo contemporáneo donde el bienestar se comparte, el movimiento se vuelve ritual y la vida cotidiana, una forma de arte.

We Wellness Club

📍 Colegiales, CABA.

📷 @wewellness_club.

Potenciado por este nuevo paradigma, este espacio en particular tiene un enfoque epigenético que busca revitalizar el cuerpo y la mente y potenciar la salud y la longevidad. Entre otras cosas, cuenta con cámara de oxígeno hiperbárico, terapias hormonales, terapia celular biorreguladora, sauna seco y húmedo, fotobiomodulación mitocondrial en sauna infrarrojo, crioterapia e hidroterapia, todo adaptado a tus propias necesidades.