

Complot Magazine

[Ame Spa, el poder terapéutico de la sal en Miami](#)

January 28, 2017

COMPLOT



Ame Spa, el poder terapéutico de la sal en Miami

Si eres de los que sueñas con relajarte en las aguas del Mar Muerto o respirar el aire puro del Himalaya, entonces te recomendamos visitar en pleno corazón de Aventura, el resort **Turnberry Isle Miami**, donde acaban de inaugurar el moderno **Ame Spa & Wellness Collective**, luego de una inversión -para su renovación y ampliación- de 2.5 millones de dólares. Este nuevo concepto que combina tratamientos del mundo oriental con los de occidente, incluye una plataforma de 40 profesionales, 70 tratamientos y 96 clases semanales, con el objetivo de atacar integralmente el **stress** y el **envejecimiento**, **mantener un peso corporal apropiado**, **incrementar la fuerza** y la **flexibilidad**, **mejorar el desempeño cognitivo** y físico, el bienestar y el **equilibrio hormonal** de sus visitantes.



La escalera de entrada al AME Spa

Hoy en día todo apunta a lograr ese tan deseado y delicado balance entre el aspecto físico, verse mas joven, y sentirse mejor en el aspecto mental, emocional y espiritual. Cuerpo, mente, corazón y alma. Los cuatro puntos cardinales y esenciales de nuestra vida.

Nosotros decidimos acercarnos a probar parte de lo que ofrece este nuevo espacio para el bienestar, y tomamos el masaje con cuarzo, precedido del llamado **Wellness Circuit** y el tratamiento de **Salt Floatation**.

Puedo confesarles abiertamente que fui con mis dudas de que este nuevo Spa me fuera a sorprender, quizás –pensaba yo- que todo era una cuestión de mercadeo. Por ello siempre es bueno comprobar las cosas en persona, especialmente si vamos a compartir nuestra experiencia con nuestros lectores. Y así llegamos a Aventura, muy cerca del centro comercial, en una de las edificaciones del **Turnberry Isle Miami**, donde para comenzar nuestra sorpresa fuimos atendidos por una querida amiga, ex compañera de trabajo en **Complot**, quien nos dio la bienvenida con un par de copas de un espumante frío. Luego de un breve recorrido por la instalaciones, nos condujo al vestidor de

caballeros donde fuimos atendidos por un amable terapeuta ruso, quien nos explicó el recorrido que haríamos como parte del **Wellness Circuit**.

Primero que todo una buena ducha vigorizante para dar comienzo al circuito:

1- **Steam Room**: 20 minutos. Aquí comienza la desintoxicación del cuerpo, lo ayudamos a desechar todas esas toxinas que hemos acumulado fácilmente durante todo la semana, el mes o el tiempo que sea. Los 20 minutos son bastante tolerables gracias al vapor caliente que te ayuda a respirar mejor. De hecho se abren y descongestionan los pasajes nasales, se abren los poros y en definitiva se abre nuestra mente porque no puedes estar chateando, ni viendo tus redes ni mirando *snaps*, ni nada que se le parezca. Así que no te queda otra cosa que conectarte contigo mismo y pensar que te estás purificando.



Leonardo en el cuarto de sal del Himalaya

2- **Himalayan Salt Room**: 20 minutos. Esta si es una experiencia única, imagina un baño turco pero no es caliente ni frío, sino templado, y sus paredes de tonalidades rosadas y anaranjadas, están cubiertas por completo de sal del Himalaya. La sensación de limpieza y bienestar es grandiosa. Es algo que es difícil de definir pero te sientes bien, como muy equilibrado. Muy probablemente sea porque la sal del Himalaya,

contiene una cantidad impresionante de minerales y elementos que son indispensables para nuestro organismo, entre ellos magnesio, calcio, hierro, potasio, cobre. Sus efectos nos ayudan a equilibrar nuestro PH, porque logra captar los iones positivos que hay en el ambiente y los traduce a negativos, purifica el ambiente absorbiendo las moléculas y partículas suspendidas en el aire, por lo cual respiramos mejor, nos llega más oxígeno a la sangre y a nuestros pulmones, y facilita la hidratación de nuestra piel.



Pedro en la cápsula de flotación en sal

3- Salt Floatation Tank: 20 minutos. Entramos en la tercera sesión del circuito de bienestar ya con mucha mejor energía que con la que llegamos. Es un cuarto privado donde se encuentra una especie de capsula gigante llena de 800 libras de sal disueltas en agua. Imagina una cápsula del tiempo de esas de las películas de ciencia ficción y con eso tendrás mejor idea de lo que te cuento. Es como una mini nave espacial blanca, de forma oval, con tapa y todo, con una luz rosada iridiscente a su alrededor. Dentro de ella se encuentra un agua que contiene una cantidad de sal semejante a la que ocurre naturalmente en el Mar Muerto. Es decir que su densidad te permite flotar. La experiencia consiste en entrar en la cápsula –como yo la llamo- y relajarte por unos 20 o 30 minutos. Si eres muy osado e introvertido, puede incluso llegar a cerrar la

compuerta superior que actúa como tapa de la cápsula para quedar completamente aislado. Obviamente no apto para aquellas personas que sufren de claustrofobia. Lo que yo hice fue dejarlo abierto y relajarme en pareja mientras flotamos, dejando que los múltiples beneficios de la sal hicieran efecto en mi cuerpo. Realmente es otra experiencia muy especial.

Finalmente una ducha rápida con varios chorros de agua a presión para preparar nuestro cuerpo a pasar al masaje con sales y cuarzo.



Masaje sobre cristales de cuarzo

Una terapeuta japonesa me encuentra en la sala de espera, en la cual disfrutamos de una infusión de hierbas relajantes, y me conduce al cuarto de terapia. Allí en una cama ultra relajante me espera el **Amethyst Himalayan massage**, sobre una cama tibia de sales de cuarzo, un masaje por todo el cuerpo para terminar de limpiar y desintoxicar los pulmones, el aparato respiratorio, estimulando las defensas del sistema inmunológico, y bajando los niveles de stress.

Una ducha final antes de vestirnos. Mientras nos despedimos y caminamos hacia el carro, nos sentimos mas ligeros, como si nos hubiéramos desprendido de algo muy pesado en ese espacio durante esas 3 horas de estadía. Esa noche dormí como un bebé y en los días siguientes continué sintiendo los beneficios y resultados de esta visita. No se tú, pero yo quiero regresar así sea para relajarme nuevamente en las paredes del Himalaya en Miami o flotar en las 800 libras de sal de la cámara de flotación.

Ame Spa & Wellness Collective

19999 West Country Club Drive Aventura, Florida 33180

Teléfono: +1 (305) 933.6930

www.amewellness.com