Las estaciones del Pirineo francés son líderes en Ski & Spa. La tradición termal se remonta al Imperio romano

Las estaciones del Pirineo francés son líderes en Ski & Spa. La tradición termal se remonta al Imperio romano

Reza el proverbio zen: “ningún copo de nieve cae en el lugar equivocado”. Es el caso de las estaciones de nieve del Pirineo francés, donde además de practicar actividades relacionadas con la nieve, los visitantes pueden relajarse en las aguas termales en más de 15 spas. Descubre cinco propuestas para disfrutar de la nieve zen (www.lespyrenees.net).

Esquiar en el Pirineo francés resulta el doble o el triple de beneficioso. La primera de estas ventajas es la posibilidad de disfrutar de la nieve zen. Porque como ponen de relieve los estudios científicos, la práctica de actividades deportivas en la nieve -como el esquí- comporta múltiples beneficios para la salud. Entre otros, contribuye a reducir la hipertensión y los niveles de colesterol en sangre, y minimiza la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, hasta el 40%.

Por otra parte, el agua termal -reconocida desde 1986 por la Organización Mundial de la Salud como terapia médica- proviene del interior de la tierra y aporta un alto contenido mineral. La mayoría de las estaciones de nieve del Pirineo francés cuentan como mínimo con un spa, cuyas aguas son una auténtica infusión de minerales con diferentes indicaciones terapéuticas y con múltiples beneficios para la salud.

El tercer beneficio de esquiar al otro lado de la frontera es la posibilidad de combinar el esquí o el resto de deportes en la nieve con los centros termales y, a la vez, practicar otras actividades relajantes como la respirología o el yoga.

[redacted]

[redacted]