

espía  
vive la vida



## ¿HUÉSPED O PACIENTE?

EN UN PEQUEÑO PUEBLO DE LOS ALPES SUIZOS EXISTE UNA CLÍNICA QUE PARECE UN HOTEL. EN SUS CABAÑAS, 'SPA' Y JARDINES SE INCULCAN NUEVOS HÁBITOS PARA MANTENERSE SANOS, DE PASO, FELIZ

**LONHEA ES DE LAS POCAS CLÍNICAS DEL MUNDO** en la que uno desea quedarse a dormir. Está en Villars-sur-Ollon, en los Alpes suizos, y se autodenomina "una clínica de salud", quizás reiterando lo obvio. Su nombre mezcla, de hecho, dos conceptos: salud y longevidad. En ellos está concentrado el ideario de Michel Golay, un especialista en medicina manual, micronutrición y neurología funcional. Este señor, vigoroso y sensato, es el alma máter de un proyecto insólito, basado en una pregunta: si no estamos enfermos, ¿por qué tendríamos que acudir a una clínica de salud? La respuesta es sencilla: para seguir estando sanos, para poner a punto el cuerpo y para integrar hábitos positivos en nuestra vida. Lonhea es el primer paso para un cambio de rutinas.

A este lugar también acuden personas con pequeños trastornos de sueño o digestivos, lesiones o problemas de estrés. Los huéspedes/pacientes se alojan allí durante una o dos semanas y después continúan el tratamiento en sus casas durante cuatro meses más. Pasado este tiempo, la teoría dice que no tendrían que volver a este rincón idílico de los Alpes nunca más. Y por una parte es una pena, porque esta clínica parece más un refugio de los *happy few* de la zona, de las fortunas discretas, que un lugar al que se va a eliminar toxinas y a aprender a estar sanos.

Lonhea está formada por tres cabañas de madera y cuatro habitaciones. Nunca pueden coincidir más de nueve personas en total en el recinto. La decoración



1/ Las montañas del preValais son las vistas permanentes desde las cabañas y las *suites* de Lonhea. 2/ La madera local es el material base en la construcción; aquí, imagen de la sauna. 3/ El interiorismo se desmarca del clásico del chalet suizo; hay minimalismo cálido con cierto regusto urbano. 4/ El programa de Lonhea incluye masajes diarios relajantes, descontracturantes o revitalizantes. 5/ Todas las comidas se realizan en una mesa comunal. Incluyen productos locales de las granjas cercanas. 6/ Lonhea está situado en el centro del pueblo, pero el diseño de sus espacios garantiza la intimidad y el silencio.



es un cruce entre el minimalismo sensual escandinavo y la calidez de los chalets de montaña de la zona. Parece un hotel *boutique* más, con todos sus códigos. Cuenta con baños tan exquisitos como austeros, con cosmética eco (Cowshed), frutos secos para picar, libros en varios idiomas y una terraza para mirar al horizonte, con el Montblanc de fondo. La madera es el material protagonista en las cabañas, las chimeneas garantizan noches de paz y las inmensas camas, un descanso total. Además, no hay televisión en las habitaciones ni conexión *wifi* por las noches: paz al cuadrado.

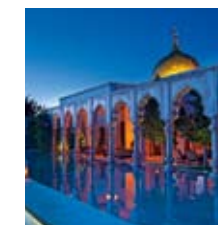
Hasta ahí, Lonhea parece un hotel más, pero la realidad es que solo funciona como tal a ratos. De hecho, no cuenta con recepción ni servicio de habitaciones. Funciona más bien como un pequeño pueblo donde los huéspedes comen juntos en una gran mesa comunal y quien tiene hambre, acude a la cocina a buscar una pieza de fruta.

Pero nadie busca un hotel aquí. Quien llega a Lonhea busca su perfil médico. Al llegar hay que pasar pruebas de todo tipo: análisis de sangre, sueño, equilibrio, fuerza, capacidad cardiopulmonar... Con todos estos datos en la mano, Golay y su equipo determinan qué hacer. Se ofrecen ejercicios de cardio, entrenador personal, actividades al aire libre, masajes, yoga, *spa* y una buena alimentación. Todo el que llega a Lonhea pasa unas ocho horas al día en plena actividad. Y funciona, claro. Pasar una semana de ejercicio controlado, comiendo sano, paseando en bicicleta y con tardes de masajes y relax en el *spa* Les Fontaines de Pierre parece un gran plan. Y la eficiencia se refuerza al estar todo enmarcado en un espacio bien diseñado y en un servicio amabilísimo. Las formas son el fondo. — ANABEL VÁZQUEZ

LONHEA. Avenue Centrale 85. CP 109. 1884 Villars-sur-Ollon. Suiza. Tel: + 41 (0)24 495 38 88. Info: info@lonhea.com www.lonhea.com

## PUNTO DE UNIÓN

OTROS HOTELES SALUDABLES



### 'DETOX' EN ÁFRICA

El Palais Namaskar (Marrakech) propone programas especiales de artes marciales, shaitsu, yoga y hasta danza polinésica. [www.palaisnamaskar.com](http://www.palaisnamaskar.com)



### SEÑOR, SÍ, SEÑOR

El Barceló Montecastillo Golf (Jerez de la frontera) ofrece un entrenamiento militar, pero más suave. Pensado para grupos de amigos y familias. [www.barcelo.com](http://www.barcelo.com)



### BADEN-BADEN HA VUELTO

El Brenners Park-Hotel & Spa recupera siglos de tradición y ofrece un ala completa de bienestar y otro de clínica. Para revitalizarse en plena Selva Negra. [www.brenners.com](http://www.brenners.com)