



Región de Murcia  
Consejería de Presidencia,  
Turismo, Cultura y Deportes



Experiencia de yoga en la costa

## **La Región de Murcia lanza un catálogo de experiencias de “Naturaleza Sensorial”**

**Se trata de un conjunto de experiencias seleccionadas para saborear cada momento, sintiendo que el tiempo se detiene, centradas en el bienestar y en los beneficios que la naturaleza puede aportar**

La Región de Murcia, en línea con las nuevas tendencias, está apostando por ofrecer un turismo más sostenible y alejado de masificaciones, en el que prime la autenticidad y que se desarrolle prioritariamente en espacios naturales.



Aprovechando el escaparate de Fitur, la Comunidad presentó un producto inédito y diferenciador que conecta la naturaleza con el bienestar y que propone un catálogo de experiencias sensoriales diseñadas para ser disfrutadas con los 5 sentidos.

Este catálogo arranca con 27 experiencias que podrán ir ampliándose a medida que las empresas sigan realizando propuestas.

Se trata de propuestas que invitan a reconectar con nosotros mismos, a ser conscientes de todo lo que nos rodea, a saborear despacito los pequeños placeres de la naturaleza, a disfrutar de un turismo relajado, sostenible, respetuoso, en el que se cuida de los espacios que se visitan y se disfruta de todos sus beneficios.

Y es que atrapados en la monotonía del día a día nos olvidamos de contemplar, sentir, escuchar, respirar, oler... La Región es un destino turístico con grandes posibilidades de crecimiento en este ámbito debido a la gran diversidad de localizaciones y las excelentes condiciones para la práctica de actividades de este tipo, a su clima y a los encantos de sus espacios naturales y sus tradiciones.

Esta iniciativa surge a través de la Unidad de Creación de productos y experiencias del nuevo Plan Estratégico 2022-2032 y es fruto de la colaboración público-privada.

Algunas propuestas del catálogo de experiencias sensoriales en la Región son: **yoga en la naturaleza, baño de bosque, masaje acuático, masaje sensorial, senderismo terapéutico, baño de sonidos, observación astronómica, snorkel consciente y paddle sup consciente.**



## ¿A quién va a beneficiar?

Además de disfrutar de experiencias únicas en entornos inigualables, los beneficios fisiológicos y psicológicos que proporcionan estas actividades son:

- Mejora del estado de ánimo.
- Descenso de la hormona del estrés.
- Refuerzo del sistema inmunitario.
- Mejora de la creatividad y concentración.
- Otros beneficios: incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal, baja la tensión arterial, es buen protector del corazón, alivia el dolor crónico, fortalece el sistema inmunitario, mejora los trastornos del sueño, alivio de la depresión.