



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

CÓMO SER UN TURISTA MINDFUL

2021





MINDFUL TRAVEL



El futuro del Turismo somos los Humanos!

El turismo es tan solo el reflejo de una sociedad cambiante que busca experiencias durante su tiempo de ocio, hoy se llama viaje, mañana quien sabe cómo las denominaremos. Está claro que el cambio más importante y que va a afectar al sector turístico es la disposición de tiempo que tendremos los humanos



UN VIAJE TRANSFORMADOR

Muchas personas buscan experiencias que les permitan relajarse y desconectar de su rutina diaria y preocupaciones durante sus vacaciones.

Estas personas buscan viajes más transformadores, que les permitan experimentar un cambio interno (duradero y significativo) y les ayude en su desarrollo personal (tanto físico, mental, como espiritual).

Por eso han crecido muchos los movimientos como el slow food y slow travel.





PERFIL TURISTA / VIAJERO MINDFUL

El turista tiene que estar dispuesto a que el viaje le transforme. Tiene que estar abierto a ver las cosas desde otro punto de vista, a dejar en casa sus prejuicios, a respetar la tierra que visita como si fuera su casa, a atreverse a hacer cosas por primera vez, a respetar a sus semejantes y a intentar entender cómo las comunidades locales piensan y ven el mundo.

Estos cambios de mentalidad también influyen en el perfil y el comportamiento de este tipo de turistas, que suelen ser muchos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente, con las comunidades receptoras que visitan y con su cultura y tradiciones.

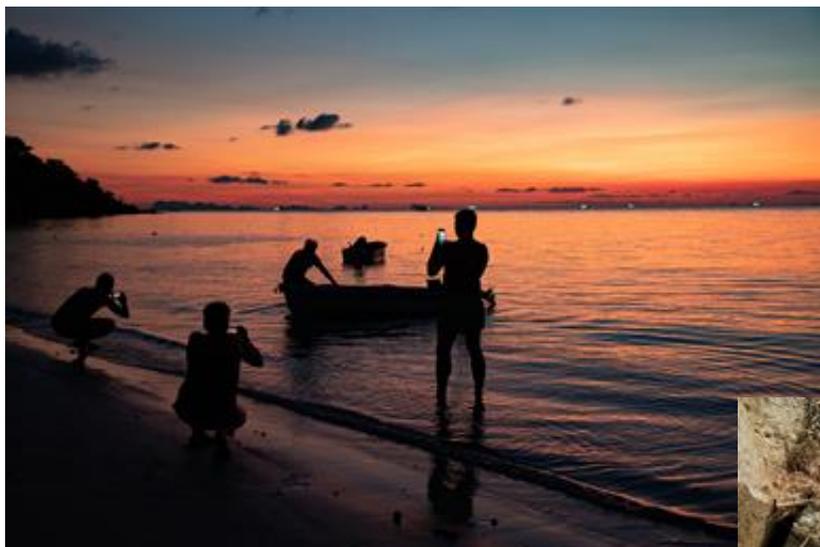
En los últimos años esta tendencia se ha extendido a los viajeros por trabajo o negocios. Muchos de ellos ya aprovechan sus viajes de trabajo para tomar unos días libres y poder conocer mejor el destino donde han viajado. Es el Bleisure (business + leisure).





EXPERIENCIAS MINDFUL





EXPERIENCIAS MINDFUL



Fuente fotografías: www.pixabay.com



ACTIVIDADES CON EFECTO TRANSFORMADOR



Fuente fotografías: www.pixabay.com



ACTIVIDADES TRANSFORMADORAS

- Experiencias culturales muy diferentes a las nuestras
- Experiencias gastronómicas
- Actividades de aprendizaje
- Actividades relacionadas con la salud y el bienestar
- Sesiones de yoga, taichí, meditación o mindfulness
- Deportes de aventura y actividades con adrenalina
- Excursiones a áreas de naturaleza virgen y poco visitadas
- Conexiones auténticas y significativas con la cultura local
- Experiencias de voluntariado
- Acciones de Responsabilidad Social Corporativa





MINDFULNESS



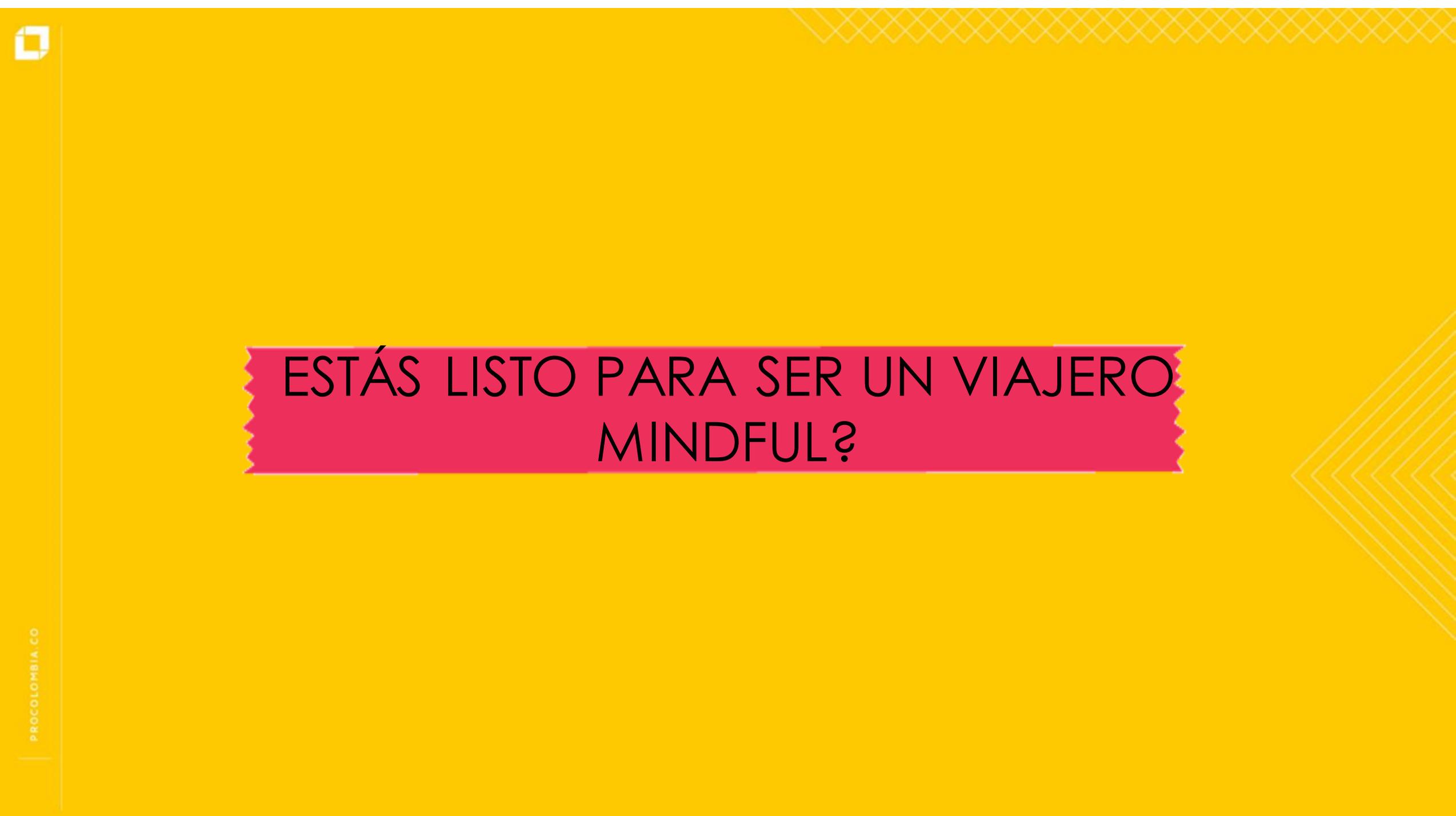
MINDFULNESS

Consiste básicamente en tener mayor consciencia del momento presente.

La idea del Mindfulness es que enfoques toda tu atención en lo que estás haciendo en este momento. Que ningún pensamiento te distraiga. Simplemente ser más consciente de lo que haces en cada momento.

La práctica de la meditación y del Mindfulness durante el viaje, estando plenamente consciente de la experiencia, te ayudará a que el viaje sea más auténtico, pleno y transformador.





ESTÁS LISTO PARA SER UN VIAJERO
MINDFUL?

TAIKU PALDIES ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ TANAN благодаря
SHUKRAN DANKE TERMA KASSIH DÍKY
GRATIAS 감사합니 MATONDO MAAKE NANNI DIAKUIU
HYALA THANK YOU MERCI MOCHCHAKKERAM DIOLCH
TÄNAN YOU SPASIBO дякую FALEMINDERIT

GRACIAS

תודה ASANTE CHOKRANE ESKERRAK MISAOTRA GRAZIE
谢谢 OBRIGADO ARIGATO VINAKA
SULPÁY SPASIBO
DIOLCH ACIU DIOLCH WELALIN TAK KÖSZÖNÖM
EKELE NGIYABONGA MATUR NUWUN KIITOS DZIEKUJĘ