



## 8 CLAVES PARA PRACTICAR “LOVE & FLOW”

---

Es el día más especial del año y a final, siempre nos dejamos llevar por las prisas y el consumismo que se vive entorno a San Valentín, con regalos y detalles materiales que terminan quedándose en el olvido. El amor no es una moda y, por tanto, no hay que tratarla como tal. Disfrutar de la vida en pareja, de esos momentos únicos, de las risas, abrazos y caricias... Es la terapia “Flow” que se mueve entre las tendencias del año en psicología y bienestar. Por ello, Artiem Fresh People, expertos en bienestar y deporte, nos dan las 8 claves esenciales para disfrutar de ese sentimiento que nos hace estar tan vivos y de la pareja en un día tan especial.



1. **Vive el momento.** Muchas veces ocurre, que nos pasamos el día pensando en qué pasará, el qué dirán, el futuro... Y dejamos de lado todo lo que estamos viviendo en cada preciso momento. Cuestión de pararse un segundo y aprender a disfrutar de las cosas sencillas que nos da la vida y, por supuesto, el amor. Trata de disfrutar de cualquier cosa que hagas con tu pareja, verás como el resto pasa a un segundo plano.
2. **Ten detalles.** No solo es disfrutar de la persona, sino hacerla feliz. No hacen falta cosas impresionantes, ya sabemos que son los pequeños detalles los que marcan la diferencia. Y verás que con su sonrisa, tú también serás feliz.
3. **Redimensiona el romanticismo.** Las mujeres somos más soñadoras y por eso rara vez ellos cumplen nuestras románticas expectativas, mientras que los hombres son mucho más sencillos y directos. Ellos un poco más, nosotras un poco menos... En un término medio siempre se encuentra la virtud... O al menos, el amor.

4. **Intimidad.** Sabemos que no es lo mismo llevar 6 días que 6 años juntos, que el sexo requiere un esfuerzo físico y hasta intelectual y que uno a veces está falto de energía... Pero no seamos vagos. Para el sexo, como para todo lo bueno, hay que ser disciplinado pero luego es como salir del gimnasio, endorfinas, relajación... ¡qué bien sienta!
5. **Cede, siendo comprensivo.** Muchas veces el conflicto viene de las cientos de maravillosas posibilidades que da el tiempo libre, donde cada uno, a lo mejor, tiene sus propias preferencias de ocio y planes. En este caso, para sortear los conflictos, la generosidad es vital.
6. **Valora lo que tienes.** Has de ser consciente de que él o ella es la persona que has elegido, que te hace feliz y con la que disfrutas sin límites. Aprovecha todo como si fuera lo último en la vida, el tiempo que dure, es un momento: ¡sencillamente perfecto!
7. **Conecta con el Ahora.** Desconecta los gadgets o al menos no te los lleses a la cena romántica, el pasado no volverá y el futuro no existe, lo único real es el ahora.
8. **Realismo.** Si has puesto en práctica estos consejos **Love and flow** un tiempo, con disciplina y sinceridad y la cosa no funciona, **¡Go!** se realista: Más vale ponerse una vez colorado que ciento amarillo.

## Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

