

spa)professional méxico

www.spaprofessionalmexico.com

Para Conocedores de Spa y Profesionales de la Industria
For Spa Connoisseurs and Industry Professionals alike



**Cumbre Global de Bienestar
Global Wellness Summit
Mexico City**

**Aguas Termales
Hot Springs**

Invierno 2015/16 Vol 20



GWS Día 1

Habiendo llegado ayer por la tarde, tuve la oportunidad de reunirme con algunos de los muchos delegados y amigos que asistieron este año al "Global Wellness Summit" (GWS). El primer día comenzó con una hermosa presentación de Louie Schwartzberg, "Gratitud Revelada". A través del medio visual de un video, Schwartzberg capturó perfectamente la belleza de la naturaleza y dejó el mensaje de las especies bajo amenaza. La mariposa monarca que emigra entre Canadá y México, se ha reducido al 20% de su población desde hace pocos años,, en gran parte por el uso de pesticidas y el herbicida "Roundup" de Monsanto. La belleza es la herramienta natural para sobrevivir. "Cuidamos lo que amamos" explica Schwartzberg. El mensaje: Debemos cuidar la belleza de la naturaleza antes de que sea demasiado tarde.

La cumbre se puso en marcha con mensajes de bienvenida por parte de Susie Ellis, nuestros copresidentes: Alfredo Carvajal y Gina Diez Barroso

y después nuestra maestra de ceremonias, la hermosa y vibrante Giselle Fernández. Miguel Torruco Marqués, el ministro de turismo de la Ciudad de México, también le dió al grupo la bienvenida a la ciudad y mostró los objetivos e iniciativas que el gobierno mexicano está comprometido a realizar para la mejora y el bienestar de su pueblo. Susie Ellis nos recordó que compartimos un propósito y una responsabilidad, y que, permaneciendo juntos, podemos hacer mucho más de lo que podemos hacer solos. El día continuó con 6 breves discursos clave, presentaciones de estadísticas y una tarde de debates.

Bienestar Obligatorio:

Thierry Malleret, Estratega Global y Economista, advirtió que, con la dirección la salud de la población es dirigida, el bienestar obligatorio se convertirá en una realidad en un futuro no muy lejano. Malleret explicó que el panorama económico es pobre e incierto, con una mayor brecha entre los países de ingresos

altos y los mercados emergentes. A medida que pasamos de un mundo unipolar a uno de multipolaridad, las crisis geo políticas tienden a aumentar en todo el mundo. El mundo se está globalizando económica y financieramente. Sin embargo, se está haciendo lo contrario desde el punto de vista social, con fragmentaciones y desigualdades en aumento. Malleret destacó también el cambio climático, la acidificación de los océanos y la contaminación del aire, todo esto causando preocupación desde una perspectiva ambiental. "A medida que los países crecen, la tasa de fertilidad disminuye". El envejecimiento es el mayor problema, problema predecible del siglo XXI". Malleret afirma: "Muchos países alrededor del mundo se harán viejos antes de que tengan la oportunidad de llegar a ser ricos." Las cifras demuestran inequívocamente el alza del precio de envejecer, y es evidente que no puede seguir así. El bienestar debe ser obligatorio.

La Conexión Cerebro-Piel

Claudia Aguirre, Doctora en Filosofía y Neurocientífica, explicó la profunda conexión entre el cerebro y la piel, y cómo el futuro del cuidado de la piel podría desarrollar, considerando el hecho de que la piel tiene un cerebro y puede escuchar y ver. Vimos imágenes de un hombre joven quién, después de pasar un año en la guerra, tenía cambios visibles en su piel y vacío alrededor de sus ojos. Aguirre expuso varios casos de condiciones de la piel ligados específicamente a traumas previos. "El tejido de la piel se ha visto, en el mundo científico, no sólo como un tejido cutáneo, si no como un órgano nervioso, un órgano endocrino, una entidad propia de organización y un órgano social. Esto se relaciona en muchas formas a las rutinas de cuidado de la piel – un ejemplo son los productos usados para el cuidado matutino y el cuidado nocturno; "La piel puede decirnos la hora, lo que significa que por la noche, sabe que es la hora nocturna" declara Aguirre, "la menor hidratación ocurre por la noche, la piel sabe que es de día así que va a construir sus defensas antioxidantes durante el día".

Bienestar Laboral

Bienestar Laboral destacó fuertemente en la agenda del Día 1. Katherine Johnston y Ophelia Yeung compartieron las historias de varios trabajadores alrededor del mundo, incluyendo las propias luchas de Katherine con el balance de la vida laboral y la falta de ejercicio. "El 38% de los trabajadores dicen que han sufrido por excesiva presión en sus trabajos y un enorme 87% de las personas alrededor del mundo están desenganchados al trabajo." Dice Johnston, añadiendo "Para el 2030, 1 de cada 5 trabajadores tendrán más de 55 años de edad." Hasta el momento los programas de bienestar de EE.UU. no están alcanzando los resultados deseados. Con cerca de 3 de 10 participando y sólo 1 de 10 reportando que es de gran ayuda para su salud y bienestar. Los empleados suelen desconfiar de los programas de bienestar laboral – algunas veces creyendo que los empresarios sólo están tratando de exprimir más la productividad de los trabajadores.

En contraste a esto, también escuchamos del Dr. Kenneth R. Pelletier, quien presentó los resultados de sus investigaciones que pronto serán publicadas en The Journal of Occupation and Environmental Medicine (El Diario de la Ocupación y Medicina Ambiental). "Conjuntos combinados de compañías que tienen, y no tienen, programas corporativos. Las empresas que tienen programas corporativos tienen un gran retorno del 200% para sus accionistas." Pelletier también agregó, "Esto no necesariamente significa que el programa de bienestar es el responsable, pero sí significa que es una parte integral del total de la corporación ambiental que está evolucionando a la rentabilidad al garantizar la salud y el bienestar de cada miembro de la compañía".

Edificios Verdes

Joseph Allen, Director del Programa de Harvard "Healthy Buildings" (Edificios Saludables), habló acerca de la importancia de la calidad del aire para nuestro ambiente interior. "Pasamos el 90% de nuestro tiempo

en interiores" declaró Allen, "No somos buenos al medir la salud de las personas dentro de nuestros edificios". La ventilación es clave para un ambiente interior limpio, un cambio de aire por hora era el estándar en los EE.UU. antes de los años 80's. Los edificios han sido reducidos con mucho menos aire fresco. El Síndrome del Edificio Enfermo se vió por primera vez en los tempranos 80's debido al incremento de la concentración de contaminantes internos. La calidad del aire puede drásticamente afectar nuestro nivel de actividad, tareas de orientación y estrategia. Lo bueno es que el aumento de los "edificios verdes" muestran mejorías en cada escala de medición.

Masaje A la Carta

Samer Hamadeh, Fundador y CEO de Zeel, ha revolucionado la disponibilidad de tomar un masaje con su sistema tipo Uber de Masaje A la Carta, destacando los requerimientos del mercado consumidor. Los consumidores típicamente quieren un masaje en menos de 3 horas de haber reservado, un impulso de compra, con frecuencia durante las tardes cuando los spas convencionales pueden estar cerrados. Zeel ahora se está asociando con spas como Yelo Spa, con base en Nueva York, para permitirle a los spas llenar las habitaciones sin usar cuando tienen reservaciones pero no terapeutas disponibles.

Bienestar Histórico en Mexico

La audiencia internacional de los delegados de los 41 países fué presentada a la experiencia indígena Mexicana del Temazcal con el contexto y la explicación de Diana Mestre y Bonnie Baker, seguido de una bendición maya y un ritual de bienvenida presentado por la Temazcalera, Fernanda Montiel de la Riviera Maya.

La Batalla de los Cerebros

Mi última sesión del día fué asistiendo a una conversación casual del "Sexo Cerebral" con Edie Weiner, Presidente y CEO, Los Futuros Cazadores. Un futurista renombrado mundialmente, Edie presentó las diferencias probadas entre el cerebro femenino y el masculino. Esto me resonó más tarde, en nuestro evento nocturno. Cuando estaban haciendo una pregunta de la futura ética global, las mujeres del grupo discutieron la cuestión en gran medida (¿Qué es ético? ¿Qué significa para cada uno de nosotros?) Los hombres del grupo sólo querían dar una simple respuesta y completar la tarea. La diferencia era clara; la 'eficiencia' del cerebro masculino quiere proveer rápidamente, respuestas precisas y directas, pero pueden perder otros criterios que afectan el tema y los resultados, mientras que el 'efectivo' cerebro femenino ofrece una vista de 360 grados y un análisis de las tareas pero a veces pueden perder tiempo valioso.

Sara Jones, Editor





GWS Day 1

Having just arrived the afternoon before, I had the chance to catch up with a few of the many delegates and friends attending this year's Global Wellness Summit (GWS). The first day started with a beautiful presentation from Louie Schwartzberg, 'Gratitude Revealed'. Through the visual medium of film, Schwartzberg perfectly captures the beauty of nature and delivers the message of species under threat. The Monarch butterfly that migrates between Canada and Mexico is down to 20% of its population from just a few years ago - largely due to use of pesticides and Monsanto's Roundup. Beauty is nature's tool for survival. "We protect what we love" explains Schwartzberg. The message: we must protect the beauty of nature before it's too late.

The summit then got underway with messages of welcome from Susie Ellis, our Co-Chairs: Alfredo Carvajal and Gina Diez Barroso, and then our emcee, the beautiful and vibrant Giselle Fernandez. Miguel Torruco Marqués, Mexico City's Minister of Tourism, also welcomed the group to the city and outlined the focus and initiatives the Mexican government is committed to the improvement and wellness of its people.

Susie Ellis reminded us that we share a purpose and a responsibility and that, standing together, we can do so much more than we can alone. The day continued with 6 short keynote speeches, statistics presentations and an afternoon of breakout discussions.

Mandatory Wellness

Thierry Malleret, Global Strategist and Economist, advised that, with the direction the health of the population is headed, mandatory wellness will become a reality in the not too distant future. Malleret explained that the economic outlook is poor and uncertain, with a greater divide between high-income countries and emerging markets. As we move from a unipolar world to one of multipolarity, geo political crises are likely to increase throughout the world.

The world is globalizing economically and financially. However, it's doing the opposite from a societal point of view, with fragmentations and rising inequalities. Malleret also highlighted climate change, acidification of the oceans and air pollution, all causing concern for an environmental outlook. "As countries grow, the fertility rate diminishes. Aging is the single greatest, predictable problem of the 21st century," Malleret states. "Many countries around the world are going to become old before they have a chance to become rich." The figures unmistakably show the soaring costs of aging and it clearly cannot continue like this. Wellness must become mandatory.

The Brain-Skin Connection

Claudia Aguirre, PhD and Neuroscientist, explained the deep connection between brain and skin and how the future of skincare could develop by considering the fact that the skin has a brain and can hear and see. We saw images of a young man who, after spending a year at war, had visible changes to his skin and hollowness around the eyes. Aguirre outlined several cases of skin conditions linked specifically to previous trauma. "The skin tissue is being seen, in the scientific world, not only as a cutaneous tissue but as a nervous organ, an endocrine organ, a self organizing entity and a social organ. This relates in many ways to skincare routines - one example being the products used for daytime care and night time care; "the skin can tell time, which means that at night, it knows that it's night time" states Aguirre, "less hydration happens at night, the skin knows that it's daytime so it's going to build up its antioxidant defenses during the day."

Workplace Wellness

Workplace wellness featured heavily in the agenda of Day 1. Katherine Johnston and Ophelia Yeung shared the stories of several workers around the world, including Katherine's own struggles with work-life balance and lack of exercise. "38% of workers say that they suffer from excessive pressure at their job and a huge 87% of people around the world

are disengaged at work.” Says Johnston, adding “by 2030, 1 in 5 workers will be over the age of 55.” US based workplace wellness programs so far, are not achieving the intended results. With about 3 in 10 participating and only 1 in 10 reporting that it is helpful for their health and wellness. Employees are often suspicious of workplace wellness programs - sometimes believing that employers are just trying to squeeze more productivity out of workers.

In contrast to this, we also heard from Dr. Kenneth R. Pelletier who presented research results soon to be published in The Journal of Occupation and Environmental Medicine. “Matched sets of companies that do, and do not, have corporate programs. The companies that have corporate programs have a 200% greater return to the shareholders.” Pelletier also added, “This doesn’t necessarily mean the wellness program is responsible, but it does mean that it’s an integral part of the total corporate environment that’s evolving toward profitability by ensuring the health and wellbeing of every member of that company.”

Green Buildings

Joseph Allen, Director of the Harvard Healthy Buildings Program talked about the importance of the air quality of our indoor environment. “We spend 90% of our time indoors” stated Allen, “we are not good at measuring the health of the people inside our buildings”. Ventilation is key to a clean indoor environment, one air change per hour used to be standard in the US until the 1980s. Buildings were ‘tightened up’ with a lot less fresh air. Sick Building Syndrome was first seen in the early 80’s due to the increase in concentration of indoor pollutants. Air quality can drastically affect activity level, task orientation and strategy. The upside being that ‘enhanced green’ buildings show improvements on every scale measured.

Massage On Demand

Samer Hamadeh, Founder and CEO of Zeel, revolutionized massage

availability with his Uber-like system of massage on demand, highlighting the requirements of the consumer market. Consumers typically want a massage within 3 hours of booking, an impulse buy, often during the evenings when conventional spas may be closed. Zeel is now partnering with spas such as Yelo Spa, based in New York, to allow spas to fill unused rooms when they have bookings but no therapist availability.

Historical Wellness in Mexico

The international audience of delegates from 41 countries was introduced to the indigenous Mexican experience of the Temazcal with an outline and explanation from Diana Mestre and Bonnie Baker, followed by a Mayan blessing and welcome ritual performed by Temazcalera, Fernanda Montiel, of Riviera Maya.

Battle of the Brains

My last session of the day was attending a casual conversation on ‘Brain Sex’ with Edie Weiner, President and CEO, The Future Hunters. A world-renowned futurist, Edie outlined the proven differences between the female and male brain. This resonated with me later on, at our evening event. When given a question on future global ethics, the women of the group discussed the question at great length (What is ethical? What does it mean to each of us?) The men of the group wanted only to provide a simple answer and complete the task. The difference was clear; the ‘efficient’ male brain wants to provide quick, straightforward answers but can often miss other criteria that affect the topic and the outcome, while the ‘effective’ female brain offers of 360-degree view and analysis of the task but can sometimes waste valuable time.

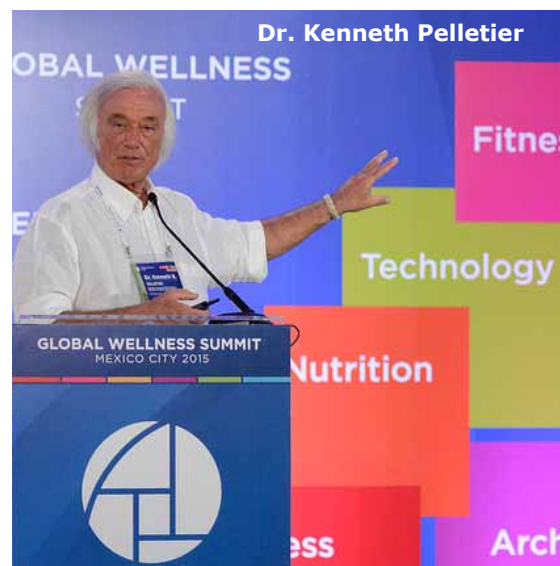
Sara Jones, Editor



Samer Hamadeh



Katherine Johnston



Dr. Kenneth Pelletier



Aldredo Carvajal, Miguel Torruco & Gina Diez Barroso

GWS Día 2

El día 2 comenzó con un conmovedor poema, escrito y recitado por Giselle Fernández en honor las víctimas del ataque terrorista en París, al cual seguimos con un momento de silencio. La agenda del día comenzó con la entrevista que Amy McDonald realizó a Martin Bourdreau, quien es Presidente de Parques y Contenido Inmersivo de Cirque du Soleil, e Iván Chávez, Vicepresidente Ejecutivo del Grupo Vidanta, México. La asociación de estas dos empresas innovadoras es responsable de traer la magia del Cirque du Soleil a un espectacular teatro, construido especialmente en la Riviera Maya, en México. También recibimos las emocionantes novedades sobre el nuevo show itinerante de Cirque du Soleil, que estará basado en la rica y vibrante cultura de México.

Líderes del Futuro

Luego, recibimos algunas sabias palabras de los líderes mexicanos del mañana: Estudiantes de 5 a 6 años de edad acompañados por Esther Oldak, directora del área de Desarrollo Educativo de Inteligencia Sostenible, del Instituto Thomas Jefferson, Ministerio de Educación de México. Estos estudiantes asesoraron a varios líderes de nuestra industria, brindándoles consejos simples, efectivos y maravillosamente inocentes sobre resolución de conflictos, administración del tiempo y equilibrio entre la vida laboral y familiar.

Investigación de Células Madre

El Dr. Abraham Franklin, fundador de The Franklin Group, destacó los avances en investigación con células

madre. Las que presentan mayor potencial son las células madre tomadas de tejidos adiposos o extraídas de un diente de niño. Estas preciadas células son "totalmente puras", al no haber estado en contacto con ninguna enfermedad. Se congelan a -196°C y pueden ser utilizadas en el futuro. Estas células son analizadas con la más avanzada tecnología para detectar enfermedades, se las despoja de su información intrínseca y luego son reprogramadas y cultivadas para convertirse en cualquier tipo de célula requerida (cardíaca, ósea, de la piel, etc.) haciéndolas "multipotenciales".

Microbioma

Una vez más, la salud intestinal está en la vanguardia del bienestar. La Dra. Cristine Chisholm, PhD, Senior Scientist del Mount Sinai Medical Center, destacó la importancia del estado del microbioma y su efecto en la salud general y la inflamación del cuerpo. El Dr. Kenneth R. Pelletier, Profesor Clínico de Medicina de la Universidad de Arizona habló acerca de una revolucionaria tecnología ingerible, que proporciona datos nunca antes vistos desde el interior del cuerpo y su epigenesis, que son las influencias externas que tienen la habilidad de modificar nuestra genética.

Una Mujer Líder en Bienestar

Recibimos un cálido y conmovedor mensaje de Geraldine Howard, Presidente y Co-Fundadora de Aromatherapy Associates, quien no pudo asistir a la reunión debido a su lucha personal contra el cáncer. Howard, quien personalizó un aroma que todos pudimos probar en un papel perfumado, compartió su

amor por los aromas, y cómo tienen un gran papel que jugar en ayudar a los enfermos a sentirse mejor. En palabras de Howard: "Para mí es rosas, neroli y citrus, porque me hacen sentir mejor. Son aromas frescos, agradables y hermosos, que te animan de inmediato". ¡Esperamos poder contar con Geraldine en la reunión del próximo año!

Mentores

Disfruté el almuerzo en la mesa de "Desarrollo Laboral" con Jean-Guy de Gabriac, Fundador y CEO de TIP TOUCH International, Bélgica. Jean-Guy dirige la iniciática del instituto para el Programa Global de Tutorías, brindando acceso a nuevos líderes de spa a capacitación brindada por colegas más experimentados.

Recibimos noticias del mundialmente famoso artista mexicano José Rivelino Moreno, cuyas instalaciones de arte han sido vistas en varias ciudades de todo el mundo. Rivelino busca sanar y alentar la comunicación a través del medio del arte y la escultura.

Por la tarde asistí a la sesión paralela para las comunidades de bienestar, donde de México el propio Benjamín Beja, CEO de TAO Inspired Living (Viviendo Inspirado), en Riviera Maya, habla de la comunidad basada en "la vida inspirada del bienestar" entorno creado en TAO. Los proyectos de vida de bienestar están en aumento con los desarrolladores que están considerando cuidadosamente los materiales de construcción, la calidad del aire, los espacios verdes, la salud, el estado físico de los habitantes y la sostenibilidad. Es evidente por las cifras presentadas por muchos, que el valor que se atribuye a estos 'Hogares de Bienestar' es uno que los consumidores están dispuestos a pagar.

El evento de la noche superó todas las expectativas con una actuación y cena privada en el espectacular Palacio de Bellas Artes. El Palacio de Bellas Artes es uno de los más importantes centros culturales, ubicado en el lado oeste del centro histórico de la Ciudad de México. Construido a finales del siglo XIX, e inaugurado en 1934, fue el primer museo de arte en México hospedando una colección de obras desde el siglo XVI al siglo XIX, incluidos los murales de Diego Rivera y José Clemente Orozco.

Sara Jones, Editor



GWS Day 2

Day 2 started with a touching poem written and delivered by Giselle Fernandez for the victims of the Paris terror attack; we followed this with a moment of silence. The day's agenda commenced with Amy McDonald's interview of Martin Boudreau, President, Parks and Immersive Content, Cirque du Soleil, and Iván Chávez, Executive Vice President, Grupo Vidanta, Mexico. The partnership of these two innovative companies brought the magic of Cirque du Soleil to a spectacular, custom-built theatre in the Riviera Maya, Mexico. We also received the exciting news that Cirque du Soleil's new traveling show will be based on the rich, vibrant culture of Mexico.

Future Leaders

We then received some words of wisdom from tomorrow's leaders of Mexico. Students aged 5-6, together with Esther Oldak, Head of Educational Development of Sustainable Intelligence, Instituto Thomas Jefferson; Ministry of Mexican Education, coached some of the leaders of our industry; providing simple, effective and wonderfully innocent advice for conflict resolution, time management and work-life balance.

Stem Cell Research

Dr. Abraham Franklin, Founder, The Franklin Group, highlighted the advances in stem cell research. Stem cells taken from adipose tissue or extracted from a child's tooth have the most potential. These precious cells are 'totally pure' having not been in contact with any diseases; they are frozen at -196 Celcius and can be utilized later in life. Using the latest technology these cells are checked for diseases and cleared of their intrinsic information and then reprogrammed and grown into any type of cell required (cardiac, bone, skin etc.) making them 'multipotential'.

Microbiome

Once again, intestinal health is at the forefront of wellness. The condition of the microbiome and its effect on overall health and inflammation in the body was highlighted by Cristine Chisholm, PhD, Senior Scientist, Mount Sinai Medical Center. Dr. Kenneth R. Pelletier, Clinical Professor of Medicine, University of Arizona talked about revolutionary ingestible technology, providing never before seen data from within the body and Epigenesis, the outside influences that have the ability to change our genetics.

Leading Woman in Wellness

We received a heartwarming and touching message from Geraldine Howard, Chairman & Co-Founder, Aromatherapy Associates, who was unable to attend the summit due to her ongoing fight against cancer. Howard, who customized a scent that we were all able to sample on a smelling taper, shared her love of aroma and how it has a huge part to play in helping people who are sick feel better. "For me, it's about roses, neroli and citrus, because they make me feel better," said Howard, "They're fresh, lovely, beautiful smells that instantly give you an uplift." We look forward to seeing Geraldine at next year's summit!

Mentorship

I enjoyed lunch at the 'Career Development' table with Jean-Guy de Gabriac, Founder & CEO of TIP TOUCH International, Belgium. Jean-Guy leads the institute initiative for The Global Mentorship Program, giving new spa leaders access to coaching from their more experienced counterparts.

We heard from the world-renowned Mexican artist, Jose Rivelino Moreno, whose art installations have been viewed in numerous cities around the world. Rivelino hopes to heal and encourage communication through the medium of art and sculpture.

Wellness Communities

I attended the afternoon breakout session for wellness communities where Mexico's own Benjamin Beja, CEO of TAO Inspired Living, Riviera Maya, spoke of the community-based, 'wellness inspired living' environment created at TAO. Wellness living projects are on the rise with developers carefully considering the construction materials, air quality, green spaces, health and fitness of inhabitants and sustainability. It is clear from the figures presented by many, that the premium placed on these 'Wellness Homes' is one that consumers are willing to pay.

The evening event surpassed all expectations with a private performance and dinner at the spectacular Palacio de Bellas Artes. This 'Palace of Fine Arts' is one of the most prominent cultural centers, located on the west side of the historic center of Mexico City. Built in the late 19th century, and opened in 1934, it was the first art museum in Mexico housing a collection of work from the sixteenth to nineteenth century, including the murals of Diego Rivera and Jose Clemente Orozco.

Sara Jones, Editor



Giselle Fernandez



Geraldine Howard





Dr. Deepak Chopra



Liz Terry



GWS Día 3

Lo más destacado de nuestra apretada agenda fue aprender del Dr. Deepak Chopra, el pionero de la Medicina Alternativa, Autor y Fundador de la Fundación "Chopra", quien habló sobre "El Futuro del Bienestar".

Después de ver un breve vídeo que muestra el milagro de la concepción, gestación y nacimiento, hemos escuchado una vez más el importante papel del microbioma intestinal, una segunda red de genes de microorganismos y su material genético colectivo de aproximadamente 2000 especies - estos son el ecosistema de todo el planeta.

El microbioma y el genoma están regulados por el epigenoma, una hoja de proteína que está encima del gen, que responde a cada experiencia que tengas. El microbioma y epigenoma se comunican con el cuerpo mediante la regulación de los genes que se activan y desactivan, "actuando como un termostato y un interruptor" aconseja el Dr. Chopra. "Comienza con la pregunta: ¿Quiénes somos?", dijo el Dr. Chopra sobre el tema de la verdadera espiritualidad y bienestar, "Porqué lo que somos es la actividad del universo total. Incluso las moléculas de tu ADN está compuesta de átomos, carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, lo cual se forjó en el crisol de estrellas y galaxias. Quién eres, es polvo de estrella con conciencia de sí mismo". Sobre el tema de bienestar social y del mundo, el Dr. Chopra, agregó, "Si vamos a crear un mundo más pacífico, justo, sostenible, saludable y feliz, tendrá que venir con la conciencia espiritual, el asombro y el desconcierto de nuestra propia existencia".

El Dr. Chopra explicó que el cuerpo no es una "cosa", el cuerpo es como un río, que cambia constantemente con cada respiración. En menos de un año el 98% de los átomos en el cuerpo son sustituidos, el esqueleto es reemplazado cada 3 meses y nuestro ADN, conservando la memoria de millones de años de evolución, cambia cada 6 semanas. "El cuerpo que soy hoy, es mi modelo 2015" bromeó el Dr. Chopra. El cuerpo es un proceso, no una estructura, un campo de energía e información de la expresión genética y la plasticidad neuronal. Cambiando nuestras experiencias podemos cambiar nuestra biología. El Dr. Chopra explica el título de su nuevo libro: Súper Genes, "El Súper Gen, es la actividad integrada de la epigenética, el microbioma y los genes con

los que naciste." El hecho de que sólo el 5% de las enfermedades relacionadas con mutaciones genéticas son completamente deterministas, aportan una perspectiva positiva para el potencial de la salud y el bienestar de una población mundial en esencia "enferma".

Chopra señaló los 5 pilares del bienestar:

- Dormir
- Meditación y Manejo del Estrés
- Movimiento (incluyendo Yoga y respiración Pranayama)
- Emociones
- Nutrición

En un estudio realizado por el Centro Chopra, la Telomerasa (un marcador asociado directamente con la longevidad y el bienestar) incrementó un 40% en los meditadores en una semana. Otro estudio mostró disminución de las enfermedades del corazón y los síntomas del defectuoso intestino simplemente manteniendo un diario de gratitud.

El día continuó con una serie de presentaciones de 2 minutos sobre las futuras tendencias, lo más destacado para mí fue el concepto de "Edificios vivientes" de Liz Terry. Terry imaginó un entorno habitable con una tecnología que puede adaptarse a las necesidades del cuerpo. Entornos responsables así como ventanas que cambien de posición, paredes que se muevan y casas que crezcan cuartos. Los premios fueron otorgados a diversos líderes de la industria. El premio de "Líder de la sustentabilidad" fue para el Green Spa Network. Mientras que el premio de "Mujer Líder en Bienestar" fue para Geraldine Howard de Aromatherapy Associates.

Agapi Stassinopoulos, autor de Unbinding the Heart (Desatando el corazón), dió un inspirador discurso de clausura, desafiándonos a cada uno de nosotros para cuidarnos a nosotros mismos como si fuéramos el súper-invitado VIP. "Decir 'Gracias' muchas veces, es la manera en que salvaremos a la humanidad, y siempre recordar, que no eres una gota en el océano, eres el océano en una gota".

Después Sussie Ellis anunció las tan esperadas noticias: la sede de la décima "Global Wellnes Summit" (Cumbre Global de Bienestar). La cumbre del 2016 tomará lugar el 17 y 19 de Octubre en Tirol, Austria.

Sara Jones
Editor



GWS Day 3

The highlight of our fully packed agenda was learning from Dr. Deepak Chopra, Pioneer of Alternative Medicine & Author and Founder, The Chopra Foundation, who spoke about 'The Future of Wellbeing'.

After watching a short video showing the miracle of conception, gestation and birth we heard once again of the important role of the gut microbiome, a second gene network of microorganisms and their collective genetic material from approximately 2000 species – these are the ecosystem of our entire planet. The microbiome and the genome are regulated by the epigenome, a sheet of protein that is above the gene, that responds to every experience you have. The microbiome and epigenome communicate with the body by regulating which genes are turned on and off, "acting as both a thermostat and a switch" advises Dr. Chopra. "It begins with the question: who are we?" said Dr. Chopra on the subject of true spirituality and wellbeing, "Because who we are is activity of the total universe. Even the molecules of your DNA are made of atoms, carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen that were forged in the crucible of stars and galaxies. Who you are is a stardust being with self-awareness." On the subject of societal wellbeing and that of the world, Dr. Chopra added, "If we are to ever create a more peaceful, just, sustainable, healthy and happier world, it has to come with spiritual awareness and the wonder and bewilderment of our own existence."

Dr. Chopra explained that the body is not a 'thing', the body is like a river, constantly changing with every breath. In less than one year 98% of the atoms in the body are replaced, the skeleton is replaced every 3 months and our DNA, holding the memory of millions of years of evolution, changes every 6 weeks. "The body I

am in today is my year 2015 model" Dr. Chopra joked. The body is a process, not a structure, an energy and information field of gene expression and neuroplasticity. By changing our experiences we can change our biology. Dr. Chopra's explained the title of his new book: Super Genes "The Super Gene, is the integrated activity of epigenetics, microbiome and the genes that you were born with." The fact that only 5% of disease related gene mutations are fully deterministic provides a positive outlook for the potential of the health and wellbeing of an essentially 'sick' world population.

Chopra outlined the 5 pillars of wellbeing:

- Sleep
- Meditation and Stress Management
- Movement (including Yoga and Pranayama breathing)
- Emotions
- Nutrition

In a study completed by The Chopra Centre, Telomerase (a marker directly associated with longevity and wellbeing) was increased by 40% in meditators within one week. Another study showed decreased heart disease and leaky gut symptoms from simply keeping a daily gratitude journal.

The day continued with a series of 2-minute presentations on potential future trends, the highlight for me was Liz Terry's concept of 'living buildings'. Terry imagined a living environment with technology that could tune in to the body's needs. Responsive environments such as windows that change positions, walls that move and houses that grow rooms.

Awards were bestowed on various leaders of the industry. The award for 'Leader in Sustainability' went to the Green Spa Network, while the award for a Leading Woman in Wellness went to Geraldine Howard of Aromatherapy Associates.

Agapi Stassinopoulos, Author of Unbinding the Heart, gave an inspiring closing speech challenging each of us to look after ourselves as we would that super-VIP guest. "Say 'thank-you' many times, that is how we are going to save humanity, and always remember, you are not a drop in the ocean, you are the ocean in one drop."

Susie Ellis then announced the much-anticipated news: the location of the 10th Global Wellness Summit. The 2016 summit will take place in Tirol, Austria, October 17th – 19th.

Sara Jones, Editor