

Viajes de reconexión

► BRISA DENEUMOUSTIER ES CHEF, FOTÓGRAFA, ARTISTA Y ARQUITECTA, TODO LO QUE APRENDIÓ EN LA VIDA LE HA SERVIDO PARA HACER LO QUE MÁS LE GUSTA: VIAJAR Y MEDITAR. SU AFICIÓN LA COMPARTE EN LOS VIAJES QUE ORGANIZA EN EL PERÚ Y EN EL EXTRANJERO.

Los Andes, Vilcabamba, Cuzco, Arequipa, Iquitos, Tarma, Huaraz o Cusco cualquiera de estos lugares es bueno para organizar un viaje de conexión/reconexión, hacer una pausa en nuestra vida para encontrarnos con nosotros mismos.

Brisa Deneumoustier comenzó cocinando por afición en su casa, luego estudió arquitectura, arte y fotografía y regresó a la cocina cerrando un círculo.

“Todo comenzó un día mientras cocinaba. Me di cuenta de que era importante combinar la cocina con la vida. Desde entonces doy clases de cocina consciente en la que incorporo herramientas que parten de la meditación. Así cocinamos con todos nuestros sentidos conectados con nuestra respiración”, cuenta Brisa.

Lo que no dejó nunca de hacer fue viajar. Siempre nos han dicho que todo lo que aprendemos, ya sea en la universidad o en la vida nos sirve en algún momento, pero conjugarlo todo es quizá lo ideal. Brisa combina todo aquello que aprendió de la vida y ahora organiza viajes no solo de cocina consciente, sino también de bienestar que se originaron por la necesidad que tenemos de conectarnos con nuestra esencia. Es por ello que los viajes también los llama de conexión/reconexión, porque justamente se trata de encontrarnos con nosotros mismos, dejar de prestar atención a la mente. Para lograrlo usa la meditación, el yoga, la conciencia plena, las terapias de arte, la respiración consciente, la cocina y hasta en caminatas, aprovechando el entorno natural de los lugares que es-



MAGALI DEL SOLAR

PAISAJE PARA CONECTARNOS. Grupo de mujeres en un viaje a Vilcabamba, en una clase de yoga que se hace por la mañana para apreciar la salida del sol en los Andes.



Dato

No es preciso que sepas hacer yoga, meditar o cocinar. Solo necesitas las ganas de encontrarte contigo misma.

UNA PAUSA. La ceremonia del té nos permite conectarnos con los rituales.



MARGO MORE

coge para iniciar junto a sus compañeras de viaje este trabajo de encuentro personal.

“Creo en estas experiencias de viaje porque siento que es importante tener estos espacios para crear una perspectiva macro de las cosas simples que son importantes de la vida y que nos dan felicidad a largo plazo. Esto es tan sencillo como conectarse con las personas, con la naturaleza y con el ritual, que es la celebración de estar en grupo alrededor de un fuego de cocina o una fo-

-DESTINO NACIONAL- TURISMO DE BIENESTAR - Viajes para cocinar, comer y meditar.

gata. Son prácticas que estamos perdiendo, como el ritual de comer y sentarse juntos". El objetivo de estos viajes es descubrir cómo ser más feliz, cómo lidiar con los problemas y ser consciente de la importancia que tiene la alimentación en el proceso de aprendizaje.

ESCAPE DELA RUTINA

"Encontré en los viajes de bienestar, que los llamo también escapes, una manera de desconectar la vida diaria del estrés, y para reconectarte contigo mismo. Si el viaje es a un lugar precioso será mucho mejor, porque de ese modo te conectas también con el entorno", señala Brisa.

Conectarte con tu esencia y tu intuición es para Brisa un trabajo que realizamos a diario, pero al viajar creas este espacio donde puedes relajarte y dejar atrás los pensamientos para conectarte con el aquí y



--Este viaje te invita a conectarte con la naturaleza a meditar, hacer yoga y talleres de arte y de cocina.--

el ahora, que es donde pasa la vida. "Estas experiencias las hago desde un día en Lurín hasta un fin de semana en Vinac o incluso varias semanas en lugares más alejados como Libano", explica Brisa.

La rutina consiste en

empezar haciendo yoga y dinámicas relacionadas con el arte, creando espacios para darte cariño, comprensión. Son pausas y he-

ENTORNO. Momento del día en el que se hace una pausa para conectarse con la naturaleza.

ramientas que puedes llevar contigo a tu vida diaria en la ciudad.

"Un día es regenerador, es apertura y reconciliación, pero cuanto más días lo practicas más te flexibilizas. Hay que ejercitar la meditación y la conciencia plena para aplicarla a tu vida diaria. Tenemos que aceptar las situaciones y aprender de ellas. Si estás consciente buscas cosas que te benefician a ti y a los que te rodean. Por ello, los viajes conjugan lo que más me gusta hacer, que es aprender de esto y te invitan a conectarte también con la naturaleza", concluye Brisa antes de partir a una nueva experiencia.

MÁS INFORMACIÓN

Brisa Deneumoustier
Brisa Alquimia culinaria.
www.brisaculinaria.com
correo electrónico:
brisaad@gmail.com
Próximos viajes:
Cusco, selva del Perú, Libano y África.

EL LATIDO DEL NORTE
En Busca de Kuélap

El Perú tiene éste y muchos destinos de película.
Descúbrelos cualquier fin de semana.

Encuentra *hasta con* ofertas de viaje **50%** *o más*

Ytú qué planes **com**

prom peru

PERÚ: VISITA A LOS INCAS • CUSCO: ESTERNALES • YANACUITA • LA SITA, INCAS • TAPACHICO, NEVADITO • CALAMUYA HERMINIA • EL MUNDO DE LA NATURALEZA EN TORCA DE KUÉLAP • VISITA DE LOS CUATRO REINADOS • DESTINOS INCREDIBLES • VISITA DE TODOS LOS PERUANOS