

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Arquitectura y Diseño Interior**

**Yoga Wellness Club and Retreat**  
**Proyecto de Investigación**

**María Emilia Cadena Miranda**

**Diseño de Interiores**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 17 de diciembre de 2018

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE ARQUITECTURA Y DISEÑO INTERIOR

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Yoga Wellness Club and Retreat**

**María Emilia Cadena Miranda**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico:

Andrea Pinto, MFA.

Firma del profesor

---

Quito, 17 de diciembre de 2018

## Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: María Emilia Cadena Miranda

Código: 00128197

Cédula de Identidad: 1716342058

Lugar y fecha: Quito, 17 de diciembre de 2018

## RESUMEN

En esta tesis se propone el diseño de un club-resort de yoga que ofrezca programas de retiro y bienestar. El proyecto está enfocado a brindar salud física, mental y emocional mediante el uso de prácticas orientales. Se parte del supuesto de que la sociedad contemporánea vive en un ambiente de tensión sobre todo en las grandes ciudades y centros urbanos. En la ciudad de Quito no existen espacios que brinden programas de retiro y bienestar a través de prácticas orientales. Por medio de un diseño adecuado se creará un ambiente que permita a las personas obtener esta experiencia. Se plantea un concepto de diseño basado en los ciclos de la naturaleza. El objetivo es generar un espacio armónico que aporte al desarrollo espiritual de los usuarios.

Palabras clave: prácticas orientales, diseño interior, bienestar, armonía, desarrollo espiritual, naturaleza.

## **ABSTRACT**

This thesis proposes a design of a yoga resort that offers wellness and retirement programs and services. The project focuses on providing mental, emotional and physical health through western practices and beliefs. It poses the questions that contemporary society lives under pressure and tension especially in big and urban cities. In the city of Quito, these type of spaces with western practices and services are non existent. Utilizing an appropriate and accurate design, one will be able to experience this western environment. A concept of design based on the cycles of nature is proposed to create a harmonious environment that encourages spiritual development.

Key words: western practice, interior design, wellness, nature, spiritual development, harmony.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO .....</b>	<b>14</b>
1.1 Propuesta Yoga Wellness Club and Retreat .....	14
1.2 Razón .....	14
1.3 Problemática.....	15
1.4 Target .....	15
1.5 Funcionamiento.....	16
1.6 Programación de Áreas .....	16
1.7 Justificación .....	17
1.8 Ubicación y Análisis del lugar .....	18
1.8.1 Análisis de la zona.....	19
1.8.2 Servicios y Entorno.....	20
1.8.3 Rutas de Acceso y Transporte.....	21
1.8.4 Clima.....	22
1.9 Análisis Arquitectónico .....	23
1.9.1 Implantación.....	23
1.9.2 Asoleamiento.....	23
1.9.3 Arquitectura Moderna.....	24
1.9.4 Arquitectura Antigua.....	25
1.9.5 Alcance del Proyecto.....	26
<b>CAPITULO II: HOTELES &amp; RESORTS .....</b>	<b>27</b>
2.1 Definición.....	27
2.2 Hoteles.....	27
2.2.1 Tipos de Hotel.....	28
2.2.2 Áreas de Hotel.....	29
2.3 Hotel Resort.....	29
2.3.1 Requerimientos del Resort.....	30
2.3.2 Tipos de Resort.....	30
2.3.3 Resort de relax.....	30
2.3.4 Retiro de Yoga.....	31
2.3.5 Club Deportivo.....	32
2.4 Referentes de Funcionamiento .....	33
2.4.1 Mashpi Lodge.....	33
2.4.2 MySachaji Wellness Ecolodge.....	33
2.4.3 Bodhi Tree Yoga Resort.....	34
2.5 Referentes Arquitectónicos .....	34
2.5.1 Retiro Sheryas by The Puple Ink Studio.....	35
2.5.2 Naman Spa by MIA Design Studio.....	35
<b>CAPITULO III: SPA .....</b>	<b>36</b>
3.1 Definición.....	36
3.2 Áreas de Masajes.....	37

3.2.1 Cabinas de Masaje .....	37
3.2.2 Requerimientos de Diseño.....	38
3.3 Áreas Húmedas.....	40
3.3.1 Hidroterapia.....	41
3.3.2 Piscinas.....	43
3.3.3 Hidromasajes. ....	46
3.3.4 Sauna. ....	48
3.3.5 Turco. ....	50
3.4 Baños y Vestidores .....	51
<b>CAPITULO IV: GIMNASIO.....</b>	<b>52</b>
4.1 Definición.....	52
4.2 Áreas y subáreas.....	52
4.2.1 Sala de uso múltiple.....	53
4.2.2 Sala de Pilates. ....	54
4.2.3 Salas de yoga.....	54
4.2.4 Zonas de Meditación.....	55
4.2.5 Baños y Vestidores.....	55
4.3 Medidas antropométricas .....	55
4.4 Iluminación .....	56
4.5 Ventilación.....	57
4.6 Acústica .....	57
4.7 Materialidad .....	57
4.8 Equipamiento .....	58
<b>CAPITULO V: HABITACIONES.....</b>	<b>59</b>
5.1 Definición.....	59
5.2 Requerimientos: Habitaciones .....	59
5.3 Áreas y Subáreas.....	60
5.3.1 Habitaciones simples. ....	60
5.3.2 Habitaciones dobles.....	60
5.3.3 Suites.....	61
5.3.4 Baños. ....	61
5.4 Medidas antropométricas .....	61
5.5 Iluminación .....	62
5.6 Ventilación.....	63
5.7 Acústica .....	63
5.8 Materialidad .....	63
5.9 Mobiliario .....	64
5.9.1 Camas.....	64
5.9.2 Veladores. ....	65
5.9.3 Closet. ....	65
<b>CAPITULO VI: ALIMENTOS Y BEBIDAS.....</b>	<b>66</b>
6.1 Definición.....	66

6.2 Restaurantes.....	66
6.2.1 Restaurante Gourmet.....	67
6.2.2 Cafetería.....	69
6.3 Bares.....	71
6.4 Requerimientos de Diseño.....	73
6.4.1 Iluminación.....	73
6.4.2 Ventilación.....	73
6.4.3 Acústica.....	74
6.4.4 Materialidad.....	74
6.4.5 Mobiliario.....	74
6.5 Cocinas Industriales.....	75
6.5.1 Áreas y Sub-áreas.....	75
6.5.2 Distribución.....	77
6.5.3 Medidas Antropométricas.....	80
6.5.4 Equipamiento.....	81
6.5.5 Mobiliario.....	82
6.5.6 Materialidad.....	84
6.5.7 Iluminación.....	85
6.5.8 Ventilación.....	85
6.6 Baños.....	85
<b>CAPÍTULO VII : ÁREAS ADMINISTRATIVAS.....</b>	<b>86</b>
7.1 Definición.....	86
7.2 Recepción de clientes.....	86
7.2.1 Áreas y Sub áreas.....	87
7.2.2 Medidas Antropométricas.....	89
7.2.3 Materialidad.....	90
7.2.4 Mobiliario.....	91
7.2.5 Iluminación.....	91
7.2.6 Ventilación.....	92
7.3 Oficinas Administrativas.....	92
7.3.1 Áreas y Sub áreas.....	92
7.3.2 Medidas Antropométricas.....	95
7.3.4 Materialidad.....	96
7.3.5 Mobiliario.....	96
7.3.6 Iluminación.....	97
7.3.7 Acústica.....	97
7.3.8 Ventilación.....	97
<b>CAPÍTULO VIII : SERVICIOS EXTERNOS.....</b>	<b>98</b>
8.1 Definición.....	98
8.2 Locales Comerciales.....	98
8.2.1 Áreas y Sub áreas.....	98
8.2.2 Medidas Antropométricas.....	100
8.2.3 Materialidad.....	102
8.2.4 Mobiliario.....	102

8.2.5 Iluminación. ....	103
8.2.6 Ventilación. ....	103
8.3 Consultorios Médicos. ....	104
8.3.1 Áreas y Sub áreas. ....	104
8.3.2 Medidas Antropométricas. ....	105
8.3.3 Materialidad.....	105
8.3.4 Iluminación. ....	106
<b>CAPÍTULO IX : ÁREAS DE SERVICIO .....</b>	<b>107</b>
9.1 Definición.....	107
9.2 Lavandería .....	107
9.2.1 Áreas y Sub áreas. ....	108
9.2.2 Equipamiento.....	108
9.2.3 Materialidad.....	109
9.3 Tratamiento de Basura .....	109
9.3.1 Áreas y Sub áreas. ....	109
9.3.2 Normativa .....	110
9.4 Bodegas .....	110
9.4.1 Áreas y Sub áreas.....	110
9.4.2 Tipos de Almacenamiento .....	111
<b>CAPÍTULO X : BAÑOS .....</b>	<b>112</b>
10.1 Definición.....	112
10.2 Baños .....	112
10.2.1 Áreas y Sub áreas. ....	112
10.2.3 Medidas Antropométricas. ....	114
10.2.4 Mobiliario.....	116
10.2.5 Iluminación. ....	119
10.2.6 Ventilación. ....	119
10.2.7 Materiales. ....	119
10.3 Vestidores.....	120
10.3.1 Áreas Y Sub áreas.....	120
10.3.2 Medidas Antropométricas .....	121
10.3.3 Iluminación .....	122
10.3.4 Materiales .....	122
<b>CAPÍTULO XI : CIRCULACIÓN .....</b>	<b>123</b>
11.1 Definición.....	123
11.2 Circulación Vertical.....	123
11.2.1 Ascensores. ....	123
11.2.3 Pasamanos. ....	127
11.3 Circulación Horizontal.....	128
11.3.1 Pasillos y Corredores.....	129
11.3.2 Puertas de Acceso.....	130
11.4 Estacionamiento .....	132
11.4.1 Estacionamiento Vehículos Estándar (N1 o M1).....	132

11.4.2 Estacionamiento de Motocicletas y Bicicletas (L1 o L3).....	133
11.4.3 Estacionamiento de Carga y Descarga .....	134
11.4.4 Estacionamiento Preferencial. ....	135
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>137</b>
<b>ANEXO A: CONCEPTO.....</b>	<b>140</b>
<b>ANEXO B: PLANOS GENERALES .....</b>	<b>141</b>
<b>ANEXO C: PERSPECTIVAS .....</b>	<b>142</b>
<b>ANEXO D: ENCUESTA HOTEL-SPA .....</b>	<b>148</b>

## TABLA DE FIGURAS

<b>Figura #1.</b> Foto Satelital San José de Puenbo. Google Maps (2007). .....	18
<b>Figura #2.</b> Imagen Satelital San José de Puenbo. Google Maps (2017).....	19
<b>Figura #3.</b> Mapa de Ubicación San José de Puenbo. Google Maps (2017).....	21
<b>Figura #4.</b> Mapa de Accesos San José de Puenbo. Google Maps (2017).....	22
<b>Figura #5.</b> Plantas Arquitectónicas Edificio Bamboo. ....	24
<b>Figura #6.</b> Edificio Bamboo San José de Puenbo .....	25
<b>Figura #7.</b> Planos Arquitectónicos San José de Puenbo. ....	25
<b>Figura #8.</b> San José de Puenbo. Arquitectura Colonial.....	26
<b>Figura #9.</b> Instalaciones Mashpi Lodge. ....	33
<b>Figura #10.</b> MySachaj Wellness Ecolodge. ....	34
<b>Figura #11.</b> Bodhi Tree Yoga Resort. ....	34
<b>Figura #12.</b> Sheyras Retreat .....	35
<b>Figura #13.</b> Naman Spa .....	35
<b>Figura #14.</b> Holguras Cabina de Masajes. Neufert, 1995. ....	38
<b>Figura #15.</b> Holguras Duchas de Hidroterapia.....	42
<b>Figura #16.</b> Holguras Ducha Vchy.....	42
<b>Figura #17.</b> Holguras Tumbona de Relax.....	42
<b>Figura #18.</b> Distribución de Piscinas. Reznikoff. ....	44
<b>Figura #19.</b> Holguras Piscinas. Reznikoff. ....	44
<b>Figura #20.</b> Elevación: Hidromasaje con Silla de Agua. Panero, 1983.....	47
<b>Figura #21.</b> Elevación: Hidromasaje con Camas de Agua. Panero, 1983.....	47
<b>Figura #22.</b> Planta y Elevación: Sauna y Estufa. Neufert 1995. ....	49
<b>Figura #23.</b> Sección: Sauna y Estufa. Panero, 1983.....	49
<b>Figura #24.</b> Sección: Turco y Ducha Fría.....	51
<b>Figura #25.</b> Holguras Clase de Gimnasia. Panero, 1983. ....	56
<b>Figura #26.</b> Holguras Ejercicios en el Suelo. Panero, 1983.....	56
<b>Figura #29.</b> Accesibilidad a Dormitorio y Habitaciones No Residenciales.....	61
<b>Figura #30.</b> Esquema Funcional de Restaurantes.....	67
<b>Figura #31.</b> Holguras Mesa de Restaurante Vertical. Panero, 1983.....	68
<b>Figura #32.</b> Pasillo de Servicio. Panero, 1983.....	69

<b>Figura #33.</b> Banco Corrido. Panero, 1983.....	69
<b>Figura #34.</b> Sección Bar. Panero, 1983.....	70
<b>Figura #35.</b> Holguras Bar. Panero, 1983.....	71
<b>Figura #36.</b> Barra y Mostrador Posterior. Panero, 1983. ....	72
<b>Figura #37.</b> Esquema. Cocinas de Hoteles. Neufert, 1995. ....	79
<b>Figura #38.</b> Distribución Cocinas de Hoteles. Neufert, 1995.....	79
<b>Figura #39.</b> Holguras Áreas de Preparación. Panero, 1983.....	80
<b>Figura #40.</b> Holguras Mobiliario de Cocina Industrial. Panero, 1983.....	80
<b>Figura #41.</b> Circulación. Espacios de Cocina. Panero, 1983.....	81
<b>Figura #42.</b> Mesa de Trabajo. Cocinas Industriales.....	82
<b>Figura #43.</b> Fregadero. Cocinas Industriales. ....	83
<b>Figura #44.</b> Estanterías. Cocinas Industriales. ....	83
<b>Figura #45.</b> Refrigeradores. Cocinas Industriales.....	84
<b>Figura #46.</b> Modulo de Recepción. Panero, 1983. ....	90
<b>Figura #47.</b> Modulo de Recepción 2. Panero, 1983. ....	90
<b>Figura #48.</b> Esquema Administrativo. ....	94
<b>Figura #49.</b> Planta. Escritorio de Despacho. Panero, 1983.....	95
<b>Figura #50.</b> Elevación. Escritorio de Despacho. Panero, 1983. ....	95
<b>Figura #51.</b> Holguras Circulación Tienda. Panero, 1983.....	100
<b>Figura #52.</b> Holguras Zona de Actividad. Panero, 1983.....	100
<b>Figura #53.</b> Holguras Estanterías. Panero, 1983.....	101
<b>Figura #54.</b> Holguras Libreros. Panero, 1983. ....	101
<b>Figura #57.</b> Distribución de Lavandería de Hotel. Neufert, 1995.....	108
<b>Figura #58.</b> Tipos de Almacenamiento. Neufert, 1995.....	111
<b>Figura #59.</b> Distribución Cuarto de Baño. Neufert, 1995. ....	113
<b>Figura #60.</b> Distribución Baterías Sanitarias. Neufert, 1995. ....	113
<b>Figura #61.</b> Distribución Medio Baño. INEN 2017 .....	114
<b>Figura #62.</b> Baño Movilidad Reducida. INEN 2017.....	115
<b>Figura #63.</b> Cabina Movilidad Reducida. INEN 2017. ....	115
<b>Figura #64.</b> Cabinas de Inodoros. INEN 2017. ....	116
<b>Figura #65.</b> Lavamanos. INEN 2017.....	117
<b>Figura #66.</b> Urinarios. INEN 2017. ....	117

<b>Figura #67.</b> Barras de Apoyo. INEN 2017. ....	118
<b>Figura #68.</b> Distribución Vestidores. Neufert, 2017. ....	120
<b>Figura #69.</b> Elevación: Vestuarios y Locker. Panero, 1983. ....	121
<b>Figura #70.</b> Vestidores Individuales. Panero, 1983. ....	121
<b>Figura #71.</b> Cabina de Ducha. Panero, 1983. ....	121
<b>Figura #72.</b> Áreas de Cabinas Mínimas y Espacios de Maniobra.....	125
<b>Figura #73.</b> Holguras Escalera con Pasamanos. INEN 2000.....	127
<b>Figura #75.</b> Radio de Giro. INEN 2000. ....	128
<b>Figura #76.</b> Holguras Libres de Pasillos. INEN 2000. ....	130
<b>Figura #77.</b> Reducciones en Pasillos. INEN 2000.....	130
<b>Figura #78.</b> Holguras Puertas. INEN 2001. ....	132
<b>Figura #80.</b> Franja de Circulación Peatonal. ....	133
<b>Figura #81.</b> Estacionamiento Motocicletas. ....	134
<b>Figura #82.</b> Estacionamiento de Carga y Descarga.....	134
<b>Figura #83.</b> Estacionamiento Especial. INEN 2001 .....	135

# **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO**

## **1.1 Propuesta**

### **Yoga Wellness Club and Retreat**

En este proyecto se propone el diseño de un club-resort de yoga que ofrezca programas de retiro y bienestar. El objetivo es proporcionar a la ciudad un nuevo espacio de descanso y relajación para extranjeros y locales. El proyecto está enfocado a brindar salud física, mental y emocional mediante el uso de prácticas orientales y a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que buscan una existencia que tenga un balance entre lo físico y lo espiritual.

Adicionalmente se tomará en cuenta las necesidades del usuario junto a las medidas de seguridad necesarias para generar un espacio de relax donde el visitante pueda escapar de la rutina y revitalizarse. De esta manera, aplicando el diseño adecuado, crear un ambiente que motive a las personas a tener una experiencia positiva por medio del trabajo de virtudes físicas y emocionales inspiradas en la filosofía oriental.

## **1.2 Razón**

La sociedad contemporánea vive en un ambiente de tensión, sobre todo en las grandes ciudades y centros urbanos. Las personas se enfrentan a constante estrés a nivel profesional, laboral y personal. El estrés y la ansiedad son enfermedades mentales muy comunes que afectan a la salud y deterioran el sistema inmunológico. Sin embargo, las personas no son conscientes del problema y no conocen métodos para prevenir y aliviar estos síntomas.

El médico neurólogo Vicente Santana Sorí (2014) aconseja que para combatir el estrés se debe practicar disciplinas que traigan calma y paz como el taichí y el yoga. También opina que los tratamientos de spa y la alimentación nutritiva son excelentes para el bienestar

(Citado en Rodríguez, 2014). Por esta razón, surge la idea de proponer un club de retiro y bienestar, con posibilidad de alojamiento, para visitantes interesados en llevar una vida saludable mediante la práctica de actividades holísticas relacionadas con la psicología y la salud.

### **1.3 Problemática**

En la ciudad de Quito no existen espacios que brinden programas de retiro y bienestar a través de prácticas orientales a personas que sufren de estrés y ansiedad, estados de ánimo que han ido aumentando en el país en los últimos años. Según un estudio realizado por la empresa GFK en el año 2012, 10% de las familias ecuatorianas se ven afectadas por estrés y 4% por hipertensión. En la revista Líderes (2016: 885) se indica que según la Organización Internacional del Trabajo, en la actualidad 30% de las enfermedades ocupacionales en el Ecuador se producen por estrés.

Con el pasar del tiempo ha aumentado el interés de las personas por la práctica del yoga y la medicina natural por sus bondades y beneficios en la salud pues ayudan a las personas a encontrar respuestas a sus problemas de ansiedad, tensión y estrés.

Desde esta perspectiva, el presente proyecto se enfocará en dar respuesta a las necesidades de este grupo de personas en específico, a través de la creación de un club de retiro sensible a las demandas sociales de la ciudad de Quito.

### **1.4 Target**

El proyecto está destinado a hombres y mujeres de un nivel socioeconómico medio-alto y alto que buscan un estilo de vida enfocado en la salud y el bienestar físico y emocional. Este proyecto también está dirigido a grupos de retiro y a visitantes nacionales e internacionales que requieren de un espacio de silencio y relajación durante sus vacaciones y tiempo libre.

## **1.5 Funcionamiento**

Yoga Wellness Club and Retreat ofrece a sus visitantes la oportunidad de disfrutar de los beneficios de las terapias orientales en un programa de retiro que combina la práctica del yoga, la medicina natural y nutrición Ayurvedica. El complejo ofrece los servicios de un club deportivo y a su vez los lujos y beneficios de un resort de descanso.

En cuanto al funcionamiento, Yoga Wellness Club and Retreat Ofrece:

- Membresía mensual para miembros del club.
- Programas de retiro con alojamiento incluido.
- Alojamiento con acceso ilimitado a talleres de yoga y spa.
- Paquetes diarios con diferentes actividades incluidas.
- Servicio de spa con tratamientos corporales.
- Clases de yoga todos los días en la mañana y tarde.
- Consultoría médica bajo cita.
- Restaurantes especializados en comida nutritiva.

## **1.6 Programación de Áreas**

Para la propuesta del proyecto se ha desarrollado la siguiente programación:

- Alojamiento
- Áreas de SPA
- Áreas Húmedas
- Gimnasio de Yoga y Pilates
- Consultorio médico y nutricional
- Áreas de Comida Nutritiva
- Áreas verdes

- Áreas administrativas
- Tienda de productos
- Salón de conferencias
- Áreas de servicio
- Baños y vestidores
- Parqueaderos
- Circulación vertical y horizontal

## **1.7 Justificación**

El siguiente proyecto se desarrollará en una parte de las instalaciones de la Hostería San José de Puembo, donde actualmente funciona un hotel colonial que dispone de varios servicios de turismo natural.

La razón por la cual se escogió este sitio es porque funciona como un vínculo entre la ciudad y la naturaleza. Está ubicado a tan solo 30 minutos de la ciudad de Quito y cuenta con varias rutas de acceso para llegar con facilidad. Se buscaba un lugar cerca de la ciudad, de preferencia en un entorno rural, rodeado de naturaleza y de clima primaveral. Se escogió este terreno en específico por la cantidad de jardines y áreas verdes que contribuyen con las actividades que se desarrollarán tanto en el club como en el hotel.

La Hostería San José de Puembo se caracteriza por ser un hotel de tipo colonial que ofrece una experiencia cultural por su estilo folclórico y campestre. En el año 2015 se construyó una edificación de carácter moderno como ampliación de las instalaciones del hotel. Sin embargo, la edificación moderna no funcionó como se esperaba ya que no es compatible con el concepto rústico del complejo turístico. Por lo tanto, se busca crear un nuevo complejo con un servicio renovado y una nueva imagen que funcione como vínculo entre lo nuevo y lo viejo.

Yoga Wellness Club and Retreat cumplirá con el objetivo de crear un renovado complejo turístico especializado en practicas que a pesar de ser antiguas son ideales para enfrentar los desafíos de la vida moderna. El nuevo edificio tiene su propio ingreso y cuenta con áreas húmedas y áreas verdes independientes del resto de la hostería, de manera que se podrá dividir el terreno y trabajar como dos complejos diferentes.

## 1.8 Ubicación y Análisis del lugar

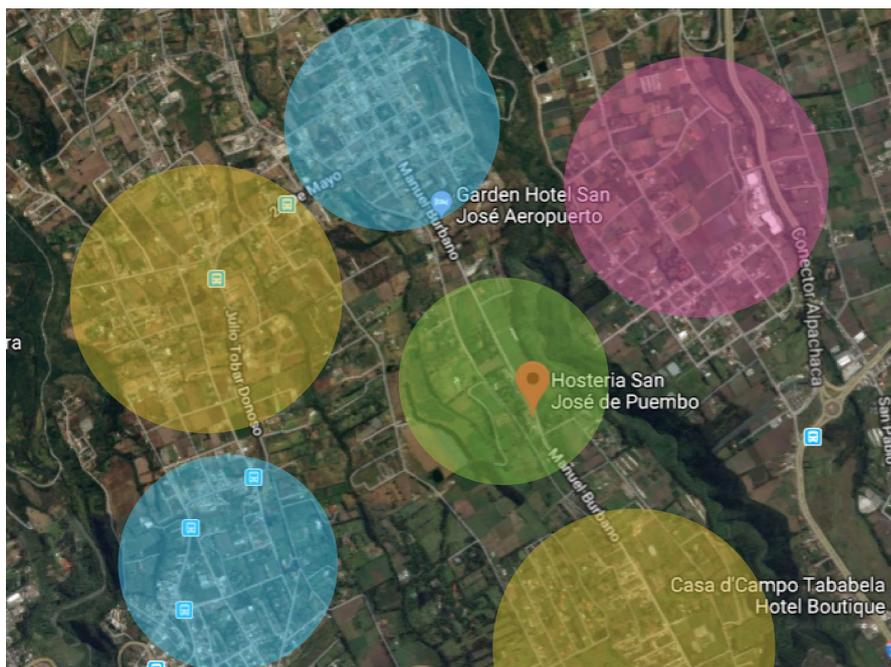
La Hostería San José de Puembo está ubicada en la Avenida Manuel Burbano del Barrio San José, sector Puembo. A continuación se analizarán las características del sector y los servicios principales que ofrece el entorno.



Figura 1. Foto Satelital San José de Puembo. Google Maps (2007).

La Hostería San José de Puenbo data del siglo XVII, es de estilo colonial y ha sufrido varias restauraciones. La última intervención fue en el 2015, año en el que se remodeló la infraestructura e imagen del hotel. Este mismo año se construyeron nuevas instalaciones destinadas a un renovado complejo turístico llamado Lodge San José. La infraestructura antigua cuenta con 4.030 metros cuadrados de construcción que conforman las áreas administrativas, habitaciones, restaurantes, salas de reuniones, cabañas, áreas húmedas y bodegas. La infraestructura moderna tiene 2.600 metros cuadrados de construcción que aglutina 40 habitaciones y un salón de conferencias. La hostería está situada sobre un terreno de 40.000 metros cuadrados los cuales incluyen áreas verdes y parqueaderos.

### 1.8.1 Análisis de la zona.



**Figura 2. Imagen Satelital San José de Puenbo. Google Maps (2017).**

- Lugar de Desarrollo del proyecto: Hostería San José de Puenbo.
- Zona Comercial: Pequeños comercios e Industrias.
- Zona Turística: Hoteles y Hosterías.
- Zona Residencial: Casas, Haciendas y Fincas.

### **1.8.2 Servicios y Entorno.**

La Hacienda San José de Puenbo está ubicada en un sector rural, en un entorno rodeado de áreas verdes y haciendas. En el sector rural las distancias son más largas y los espacios más amplios. Se encuentra también comercios independientes y pequeñas industrias. Hay disponibilidad de actividades campestres relacionadas con el deporte y el aire libre ubicadas a las siguientes distancias desde la Hostería.

Actividades Deportivas:

- Quito Polo Club, está ubicado a 4 km de distancia y a 10 minutos en auto. Es un club campestre dedicado a la práctica de polo para profesionales y aficionados.
- Arrayanes Country Club, ubicado a 6 km de distancia y a 15 minutos en auto. Es un club deportivo para visitantes y residentes de la zona.

Competencia:

- Garden Hotel San José, es el hotel más cercano a la hostería y está ubicado a 950 metros de distancia.
- Quinta La Lomita, ubicada a 1.5 km. es una quinta familiar que se dedica a la organización de eventos.
- Casa de Campo Hotel Boutique, segundo hotel más cercano al complejo que está ubicado a 9 km de la hostería.

Punto de Encuentro:

- El Portal de la Lomita o Ingreso al chaquiñan está ubicado a 700 metros de la entrada del hotel. El chaquiñan es un sendero ecológico ideal para trotar y para ciclismo. Cuenta con 20,5 km de distancia desde este punto hasta el portal de Cumbayá.
- Iglesia central del Puenbo, ubicada a 1.8 km del hotel. Es un punto referencial del sector ya que en sus alrededores se pueden encontrar pequeños comercios como tiendas de barrio, mini-markets, ferreterías, farmacias, etc.

### 1.8.3 Rutas de Acceso y Transporte.

La Hostería San José de Puembo está ubicada en las afueras de la ciudad de Quito. Sin embargo, existen muchas rutas y vías que reducen la distancia y permiten acceder fácilmente al complejo.



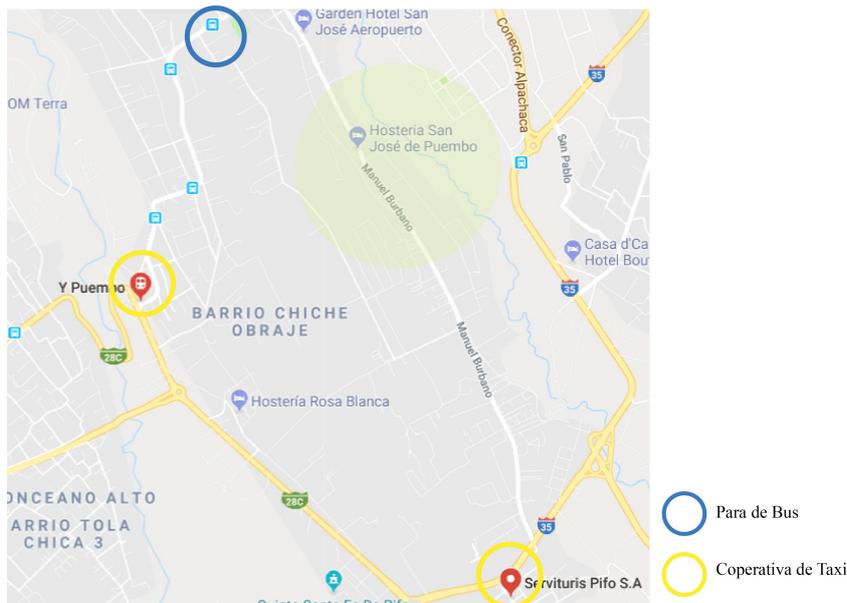
**Figura 3. Mapa de Ubicación San José de Puembo. Google Maps (2017).**

La Hostería se encuentra a una distancia de:

- 30 min - 25 km Ciudad de Quito.
- 20 min - 16,8 km Aeropuerto de Quito.
- 15 min - 14,5 km Centro de Cumbayá.
- 10 min - 4 km Puente del Chiche.

Las principales rutas de acceso son:

- Ruta Viva: acceso desde el norte de Quito y Cumbayá.
- E28 antiguo puente del Chiche: acceso desde Tumbaco
- Panamericana E35 de norte a sur: acceso desde Tababela y Checa.
- Panamericana E35 de sur a norte: acceso desde Sangolqui o sur de Quito.
- E20 Vía Pifo Papallacta: acceso desde el oriente.



**Figura 4. Mapa de Accesos San José de Puembo. Google Maps (2017).**

La Hostería San José de Puembo cuenta con su propio servicio de transporte desde y hasta el aeropuerto de Quito. Este está destinado principalmente a visitantes extranjeros y viajeros. También se puede utilizar el sistema de transporte de buses de la ciudad. La ruta que va hacia Puembo es la de color verde y sale de la estación principal en el sector de La Río Coca en Quito. La Loma es la estación de bus más cercana a la hostería, está ubicada a 2 km y a 20 minutos a pie. Existen dos cooperativas de taxi ubicadas a 4 km de la hostería, Cooperativa Y de Puembo y Cooperativa Servituris.

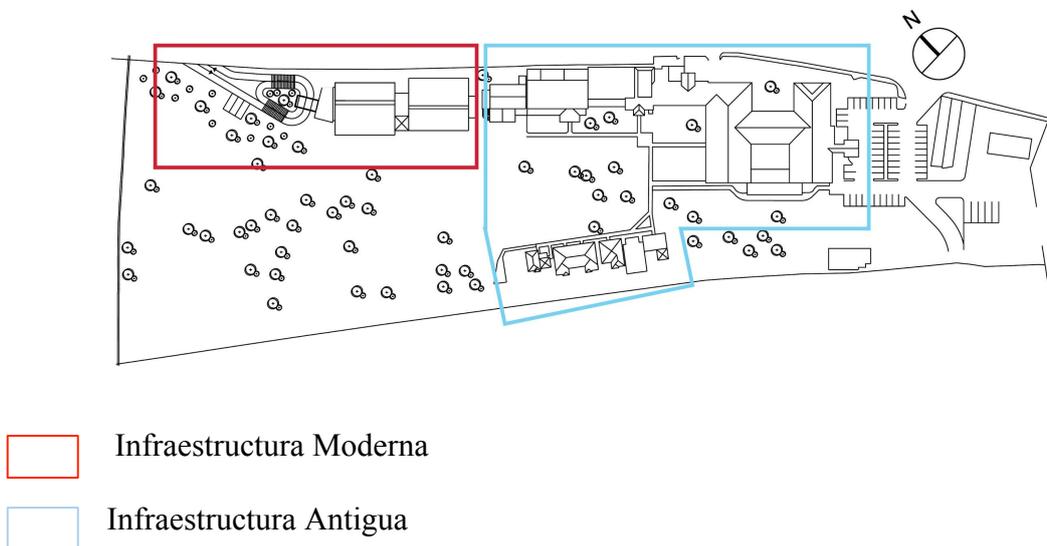
#### **1.8.4 Clima.**

Se buscaba un lugar cerca de la ciudad, rodeado de naturaleza y de clima primaveral. La parroquia de Puembo se encuentra localizada a 2.400 metros de altura sobre el nivel del mar. El clima en esta zona es cálido y templado durante todo el año y su temperatura media oscila entre los 16.5 y 18.5 grados centígrados. Enero es el mes más cálido del año, con temperatura promedio de 16.3 ° C, y julio es el mes más frío, con temperatura promedio de 15.7 ° C. El mes más lluvioso es abril con 126 mm de precipitaciones. (Clima-DataOrg, 2018). Esta clase de clima contribuye con las actividades que se realizarán en el hotel durante todo el año.

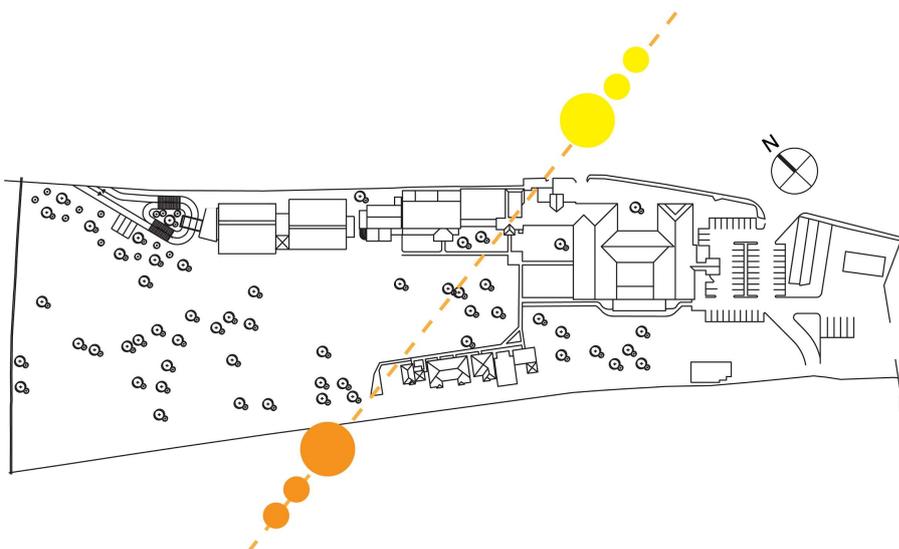
## 1.9 Análisis Arquitectónico

La Hostería San José de Puenbo está situada sobre un terreno de 40.000 metros cuadrados. Cuenta con dos infraestructuras, una antigua que data del siglo XVII y cuenta con 4.030 metros cuadrados de construcción y una infraestructura moderna que tiene 2.600 metros cuadrados de construcción y funciona de manera independiente con el nombre Lodge San José (véase Análisis del Lugar).

### 1.9.1 Implantación.

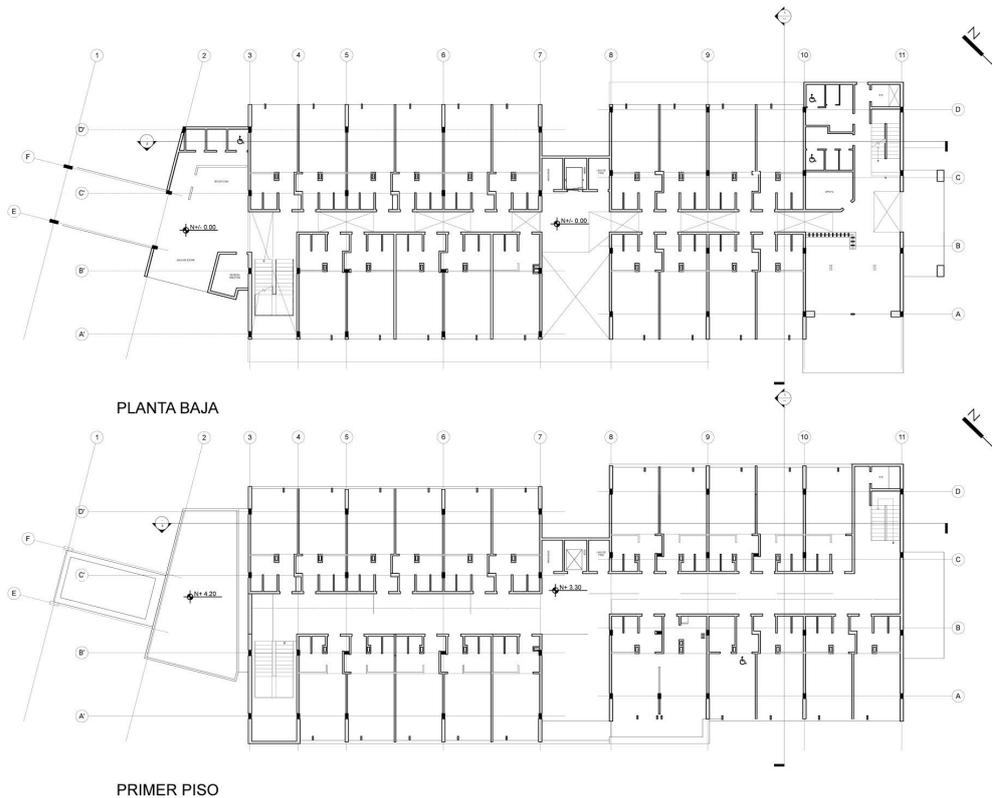


### 1.9.2 Asoleamiento.



### 1.9.3 Arquitectura Moderna.

En el área moderna se encuentra el edificio de habitaciones que ocupa el mayor volumen. Este espacio tiene un área de 2.600 metros cuadrados de construcción, 1.347 metros cuadrados habitables en la planta baja y 1.272 metros cuadrados habitables en la primera planta. Se maneja una altura de 3.10 metros de piso a techo en cada planta.



**Figura 5. Plantas Arquitectónicas Edificio Bamboo.**

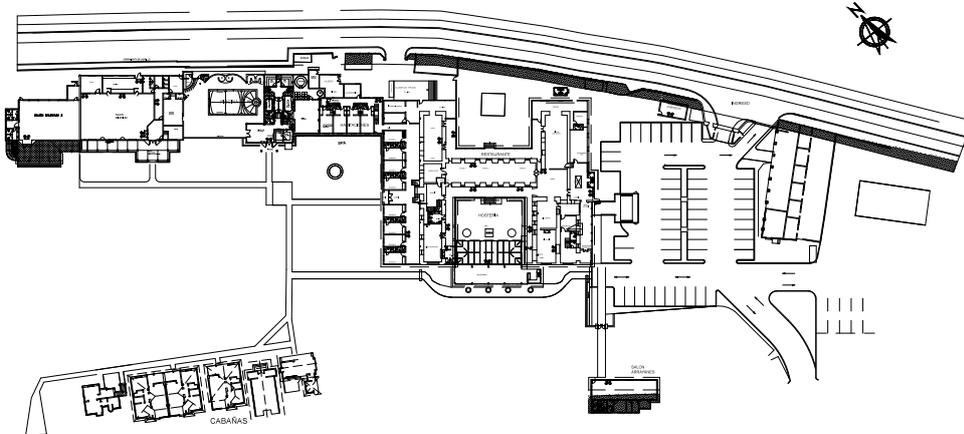
Los ejes estructurales del edificio están colocados cada 8.60 metros de distancia a lo largo y cada 6.10 metros de distancia a lo ancho. El edificio está diseñado como dos volúmenes desplazados que se unen en un corredor donde se encuentra una doble altura que conecta los dos pisos. Existen tres accesos al edificio uno principal para autos y peatones, uno secundario solo para peatones y un acceso de servicio. Los accesos manejan una doble altura de 6.20 metros. La circulación vertical está situada en el ingreso principal del edificio.



**Figura 6. Edificio Bamboo San José de Puenbo**

#### **1.9.4 Arquitectura Antigua.**

En el área Antigua se encuentran varias edificaciones del siglo XVII Y cubren un área de 4030 metros cuadrados de construcción. En esta área se maneja una arquitectura de tipo colonial-rustica. Cuenta con techos y estructura de madera y todo el programa se desarrolla en una sola planta adecuada con paneles y pérgolas para conectar las tres edificaciones.



**Figura 7. Planos Arquitectónicos San José de Puenbo.**

La infraestructura antigua cuenta con 4030 metros cuadrados de construcción que conforman las áreas administrativas, habitaciones, restaurantes, salas de reuniones, áreas húmedas y bodegas. El complejo cuenta con áreas adicionales en la parte de terreno con tres jardines exteriores, un jardín interior que actualmente funciona como comedor, cabañas de habitaciones rusticas, áreas húmedas y parqueaderos.

### *Infraestructura Antigua*



**Figura 8. San José de Puenbo. Arquitectura Colonial**

#### **1.9.5 Alcance del Proyecto.**

- Este proyecto de tesis funcionará con un vínculo entre la arquitectura moderna y la antigua a través de un nuevo complejo enfocado en las prácticas orientales.
- El proyecto será parte de una coexistencia de dos hoteles en medio de un terrero natural de más de 40 000 metros cuadrados, con el objetivo de potencializar ambos complejos turísticos.
- Se hará un análisis de fachadas en relación a las necesidades del proyecto, ya que al ser un establecimiento de descanso y meditación requiere de un manejo especial de la luz. Este particular se solucionará con diseño de cubiertas o quebra soles exteriores.
- Se hará un diseño de fachadas con aperturas y balcones para relacionar los espacios interiores con los jardines exteriores.
- Para aprovechar el terreno se realizará un diseño de jardines tomando en cuenta los requerimientos de los jardines zen, ubicando senderos y pagodas de yoga y meditación.
- Adicionalmente se diseñarán parqueadero y accesos principales de peatones desde el exterior al interior del establecimiento.

## **CAPITULO II: HOTELES & RESORTS**

### **2.1 Definición**

Para los fines de esta investigación es importante entender cuáles son las características y clasificaciones de un hotel con el objetivo de definir en qué categoría se encuentra este proyecto según sus instalaciones y según los servicios que proporciona en cuanto a actividades y alojamiento.

### **2.2 Hoteles**

Un hotel es un edificio preparado para alojar personas de manera temporal y es la alternativa más utilizada por aquellos que viajan por motivos de trabajo o turismo. Según el artículo 3 del decreto n°3400 del Reglamento General de Actividades Turísticas del Ministerio de turismo del Ecuador (2002) los alojamientos se clasifican en los siguientes grupos:

#### Alojamientos Hoteleros

- Hotel , Hotel Residencia y Hotel Apartamento
- Hostales , Hostales Residencias y Pensiones
- Hosterías , Moteles, Refugios y Cabañas

#### Alojamientos Extra Hoteleros

- Complejos vacacionales
- Campamentos
- Apartamentos

Según el artículo 9 del decreto N°3400 del Reglamento General de Actividades Turísticas del Ministerio del Ecuador (2002) los alojamientos se clasifican de la siguiente manera:

- 5 estrellas: hoteles de lujo
- 4 estrellas: hoteles de primera
- 3 estrellas: hostales de segunda
- 2 estrellas: Alojamiento extra hotelero de tercera
- 1 estrella : Alojamiento extra hotelero de cuarta

### **2.2.1 Tipos de Hotel.**

Los hoteles también se clasifican dependiendo de la ubicación, el cliente y las actividades y servicios que ofrecen. Se clasifican en hoteles urbanos y hoteles vacacionales. (Quonext, 2016).

- Hoteles Urbanos son aquellos que están ubicados dentro de la ciudad. Suelen tener estancias corta y están ocupados durante todo el año pero con menor demanda durante los fines de semana y vacaciones. Se los conoce como hoteles de ciudad, hoteles de congreso, hoteles de negocios, hotel aeropuerto, hoteles monumentales, hotel apartamento y hotel casino.
- Hoteles Vacacionales son aquellos ubicados en zonas dedicadas al turismo y las estancias son más largas ya que los clientes normalmente están en etapa de descanso o vacaciones. Se consideran hoteles vacacionales a hoteles de playa, Resorts, hotel-spa, hotel-crucero y balnearios.

### **2.2.2 Áreas de Hotel.**

Un hotel puede constar de uno o varios edificios, si es un hotel urbano el programa se va a distribuir en varias plantas y si en un hotel vacacional los atractivos son las áreas abiertas y los jardines. Sin embargo existen áreas predeterminadas que aportan al buen funcionamiento de un hotel.

- Áreas comunes: Vestíbulos, Recepción, Salones, Restaurantes, Aseos,
- Áreas de Alojamiento: Tamaño, Vista, Materiales, Mobiliario, Iluminación
- Áreas de Servicio: Lavandería, Cocinas, Almacenaje,
- Área de Personal: Vestuarios, Comedor, Habitaciones
- Áreas de Oficina: Dirección, Reservas, Recepción, Administración
- Zonas de Instalaciones: Cuarto Eléctrico, Cuarto de Máquinas
- Áreas Exteriores: Accesos, Jardines, Piscinas, Ocio, Descanso

## **2.3 Hotel Resort**

Un resort es un complejo turístico destinado al descanso en un entorno natural con instalaciones de lujo y actividades adicionales de ocio y relajación. Un Resort ofrece un servicio de atención completo y personalizado donde el visitante puede disfrutar de sus vacaciones sin tener que salir del complejo. Se caracterizan por tener un régimen “all inclusive” que permite que, por un precio fijo, el visitante pueda disfrutar de los servicios de alimentos y bebidas de manera ilimitada. Este precio suele pagarse por adelantado para la tranquilidad y comodidad del cliente. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2016).

### **2.3.1 Requerimientos del Resort.**

Existen parámetros que definen un Resort. En primer lugar debe tener al menos un tema o atracción principal que los visitantes puedan disfrutar. En segundo lugar, el resort debe incluir atracciones adicionales como senderismo, spa o actividades deportivas y debe proporcionar alojamiento y servicio de alimentos y bebidas.

### **2.3.2 Tipos de Resort.**

Un resort se clasifica según el target y las actividades que ofrece. Existen complejos más grandes que otros, algunos se enfocan en actividades familiares, algunos son temáticos y otros se especializan en el descanso individual. Existen varios tipos de resorts: resort de playa, resort de esquí, resort de relax y resort familiar. Dado que algunos resorts son exclusivamente para el descanso muchos de ellos preservan el silencio, las habitaciones están aisladas e incluso hay algunos que no permiten niños.

### **2.3.3 Resort de relax.**

Yoga Wellness Club and Resort está dentro de la categoría de resort de relax. Los resorts son centros turísticos que ofrecen a los huéspedes espacios ideales para que puedan liberar todo el estrés, relajarse y olvidarse de los problemas externos. El resort dispone de actividades de spa, masajes, tratamientos y balneario y ofrece restaurantes con gastronomía deliciosa y saludable.

En este proyecto se propone un resort de yoga donde el usuario pueda experimentar los beneficios tanto físicos como emocionales de esta práctica oriental. Se busca brindar una experiencia de intimidad y relación en medio de un entorno natural que permita que el huésped se concentre en su jornada de descanso y renovación.

### **2.3.4 Retiro de Yoga.**

En este proyecto la atracción principal del resort es el programa de retiro Yoga Retreat que combina la práctica del yoga, la medicina natural y nutrición Ayurvédica. Al ser la actividad principal del resort es importante entender que es un retiro de yoga y cómo funciona.

Las vacaciones y etapas de descanso laboral deberían ser momentos dedicados a la renovación de las personas. Un retiro de yoga es un programa vacacional de bienestar que busca que el cliente se desprenda de sus preocupaciones del día a día. Es apto para vivir unos días de meditación y silencio evitando los relojes y las rutinas con el objetivo de energizar el cuerpo y revitalizar la mente. Debe estar ubicado en un lugar paradisíaco, en armonía con la naturaleza o con muchas áreas verdes. En un retiro de yoga se proporcionan diferentes actividades para guiar al cliente a través de este proceso de rehabilitación y descanso:

- Alimentación sana y equilibrada para desintoxicar el cuerpo.
- Recibir y aprender a hacer masajes terapéuticos y relajantes.
- Descubrir métodos de relajación a través de la meditación.
- Práctica diaria de yoga para revitalizar el cuerpo.

En los retiros de yoga hay una programación en la que aparte de las actividades se encuentra tiempo libre para disfrutar de uno mismo donde se integra lo que se va experimentando en el día o donde simplemente se puede descansar. De igual manera todas las actividades son opcionales pero es recomendable participar en todas para obtener un mejor beneficio del retiro.

### **2.3.5 Club Deportivo.**

Un club deportivo es una asociación privada que se dedica a la práctica de uno o varios deportes. Yoga Wellness Club and Resort dispone de un club deportivo especializado en yoga y pilates. El club ofrece membresías para que los socios interesados en las práctica del yoga dispongan de las instalaciones del hotel de manera ilimitada. El club contará con aulas de yoga, aulas de pilates, aulas de uso múltiple, áreas húmedas y spa. Para entender el funcionamiento del club es importante saber qué es el yoga y cuáles son sus beneficios.

En la filosofía oriental, la práctica de yoga es el método para llegar a la unión del cuerpo mediante la práctica de ejercicios físicos, respiratorio y de meditación. El yoga se descubre en occidente en los años 60 y desde entonces se ha convertido poco a poco en un fenómeno mundial. Sus técnicas han evolucionado pero la filosofía se ha mantenido, convirtiéndose en una alternativa para combatir el estrés y la ansiedad de la vida moderna. El yoga proporciona beneficios el plano físico, mental y espiritual. (Guiafitness, 2017).

- Beneficios físicos: fortaleza, resistencia, flexibilidad y energía.
- Beneficios mentales: concentración, estabilidad emocional y autoconocimiento.
- Beneficios espirituales: libertad, integración, descanso y calma.

Todas las prácticas de yoga tienen el mismo objetivo, sin embargo existen diferentes métodos para llegar a la armonía. Hatha yoga es la práctica más utilizada en occidente ya que en este tipo de yoga trabaja la parte física del equilibrio del cuerpo. Existen diferentes técnicas que se deben aplicar durante la práctica del Hatha yoga: purificación interna, ejercicios respiratorios, posturas físicas y llaves energéticas

## 2.4 Referentes de Funcionamiento

Los siguientes referentes se tomaron en cuenta por ser hoteles especializados en el bienestar a través del yoga y la meditación. Son resort ubicados en entornos naturales y su funcionamiento gira en torno a la práctica del yoga y la relación con la naturaleza.

### 2.4.1 Mashpi Lodge.

Es un complejo turístico ubicado en medio de un bosque tropical al noroeste del Ecuador a tan solo unas horas de la ciudad de Quito. Es un hotel ecológico para parejas y familias que buscan disfrutar de la cercanía a la naturaleza. El hotel ofrece actividades al aire libre y se caracteriza por sus miradores y ventanas panorámicas.



**Figura 9. Instalaciones Mashpi Lodge.**

### 2.4.2 MySachaji Wellness Ecolodge.

Es un hotel ecológico pionero en bienestar y sanación. Está ubicado entre montañas cerca del Lago San Pablo en la provincia de Imbabura, Ecuador. Sachaji es un espacio para conectarse con la naturaleza, la cultura andina, la arquitectura, y sobre todo, con uno mismo. Las habitaciones tienen una hermosa vista del volcán Imbabura y del Lago San Pablo y la construcción del hotel es ecológica y consciente con el medio ambiente.



**Figura 10. MySachaj Wellness Ecolodge.**

### **2.4.3 Bodhi Tree Yoga Resort.**

Es un hotel dedicado a turistas que desean disfrutar de las playas de Costa Rica de forma única y saludable. Disfrutando de estudios de yoga, Pilates, gimnasio y spa. Bodhi Tree es un santuario de yoga diseñado para estar en armonía con la naturaleza y el entorno.



**Figura 11. Bodhi Tree Yoga Resort.**

## **2.5 Referentes Arquitectónicos**

Los siguientes referentes con complejos existentes dedicados al descanso y relajación. Se tomaron en cuenta por su diseño, arquitectura y programación. Se analizará específicamente un centro de retiro y un spa.

### 2.5.1 Retiro Sheryas by The Pulp Ink Studio.

Retiro Sheryas es un retiro de yoga, ubicado en Bengaluru, India, el cual tiene como concepto el equilibrio de los elementos aire y tierra. El retiro ofrece diez habitaciones aisladas del resto del complejo y cuenta con instalaciones de spa en el primer piso y un estudio de yoga en el segundo.



Figura 12. Sheyras Retreat

### 2.5.2 Naman Spa by MIA Design Studio.

Naman Spa está ubicado en Da Nang Vietnam. Cuenta con quince salas de tratamiento, jardines al aire libre y habitaciones con bañeras y camas para dos. El espacio incluye un gimnasio y sesiones de meditación y yoga. La planta baja cuenta con espacios abiertos de estanques de loto y jardines colgantes.



Figura 13. Naman Spa

## CAPITULO III: SPA

Yoga Wellness Club and Retreat ofrecerá el servicio de spa para socios y visitantes externos. Para garantizar un buen resultado en el proyecto es importante entender qué es un spa y qué requerimientos de diseño debe cumplir para su buen funcionamiento.

### 3.1 Definición

Un spa es un establecimiento que ofrece tratamientos, alternativas de relajación y terapias, utilizando como fuente principal y base de estos el agua. Yoga Wellness Club and Retreat ofrecerá los servicio de un spa holístico ya que es aquel que trata de establecer el equilibrio entre el cuerpo y la mente utilizando técnicas de origen oriental.

Un Spa ofrece diferentes beneficios para la salud a nivel físico, psicológico y estético.

- Físico: alivia el dolores musculares y de articulaciones.
- Sicológico: Ayuda a olvidar el estrés y concentrarse en el cuerpo.
- Estético: Ofrece tratamientos de rejuvenecimiento y belleza.

Dentro de las instalaciones de un spa encontramos dos áreas fundamentales: las áreas secas y las áreas húmedas. De manera aproximada, se le concede al primer caso un 40% del espacio total, mientras que al segundo el 60% del espacio residual (Correcher, 2010). Se consideran áreas secas a las cabinas de masajes, recepción, áreas de servicio, áreas de personal y vestuarios. Las áreas húmedas se constituyen de piscinas, hidromasajes, áreas de descanso, duchas, sauna y turco.

## **3.2 Áreas de Masajes**

Las áreas de masajes son zonas privadas del spa donde se ofrece servicios individuales y personalizados en cabinas especiales. Yoga Wellness Club and Retreat es un centro especializado en prácticas orientales por lo tanto los tratamientos que ofrece están inspirados en esta filosofía como acomodación de chakras, acupuntura, reiki, yoga y meditación. También ofrecerá masajes corporales, terapias de belleza, reafirmantes y exfoliantes.

### **3.2.1 Cabinas de Masaje.**

El spa contará con cabinas para masajes y para terapias corporales. En estas cabinas se debe cuidar especialmente la atención al cliente: limpieza, higiene, iluminación, música y aroma (Artículo ExpoSpa, 2017). Las cabinas de masajes y tratamientos corporales tiene un área de 6 a 9 metros cuadrados. Generalmente son individuales pero existen cabinas dobles para tratamientos en pareja. Las cabinas deben ser espaciosas para poder circular cómodamente alrededor de la camilla y debe tener una fuente de agua para poder manejar los productos de limpieza. Todas las cabinas de masaje deberán incluir el siguiente equipamiento:

- Una camilla apta para masajes.
- Sábanas y mantas para comodidad del paciente.
- Mesa auxiliar para colocar productos y tratamientos.
- Perchero para las pertenencias del paciente.
- Gabinete de almacenamiento de productos.
- Instalaciones de audio.
- Piso antideslizante.
- Lavabo

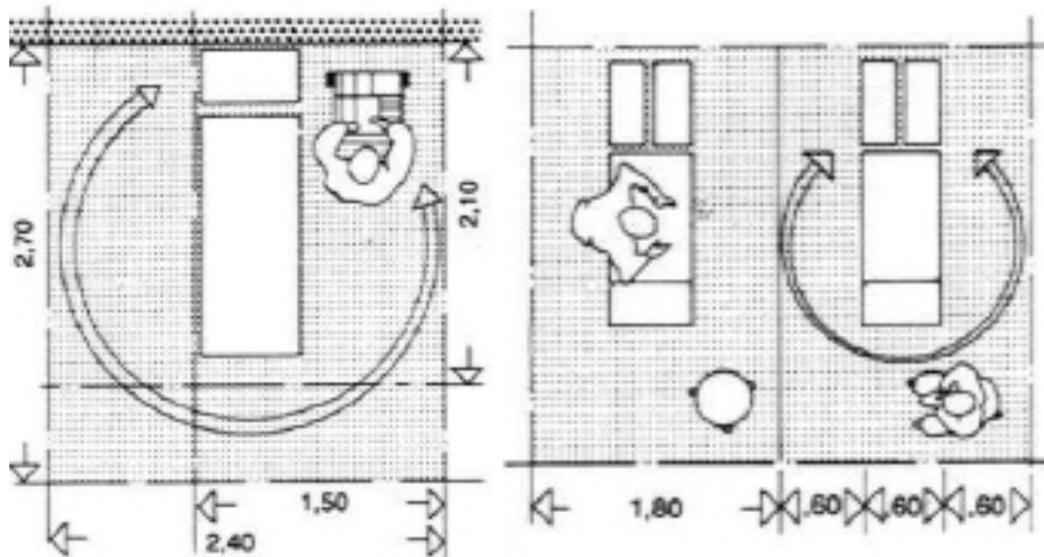


Figura 14. Holguras Cabina de Masajes. Neufert, 1995.

### 3.2.2 Requerimientos de Diseño.

Un Spa es un oasis de descanso y meditación, por lo tanto es importante que el ambiente y el diseño reflejan esta filosofía. Por lo general, el diseño de un spa busca generar equilibrio mediante el uso de elementos simples que armonicen las arquitectura, el mobiliario los colores y las texturas. “El espacio debe comunicar tranquilidad y quietud, por lo que todos los elementos que en él confluyen deben estar en orden y armonía, desde los colores, el mobiliario, los ornamentos, los aromas, los textiles, los acabados, pues todo en conjunto refleja una atmósfera relajante y confortable” (ExpoSpa, 2017, sp).

#### *Color.*

El uso del color en un Spa contribuye a la experiencia de relajación del cliente. Se utiliza generalmente colores que se asemejan a los que se encuentra en la naturaleza. Por ejemplo, el uso de colores azules en las zonas húmedas transmite relajación y el uso de colores verdes o tierra en las zonas secas transmite equilibrio.

### ***Iluminación.***

La iluminación de un Spa debe ser tenue y acogedora para crear un ambiente de tranquilidad e intimidad. Se recomienda el uso de luz indirecta y graduable de intensidad para la comodidad del cliente. También se puede recurrir a la iluminación tenue de las velas ya que invita a la relajación y es una buena manera de crear un ambiente íntimo. Se aplica luces decorativas para resaltar texturas y despertar los sentidos.

### ***Temperatura.***

La sensación térmica dentro del Spa debe ser lo suficientemente agradable para que el cliente se sienta cómodo. Se debe cuidar que el aire circule de forma limpia y pura, evitando molestas corrientes de aire utilizando sistemas de climatización para mantener calientes las zonas. En los Spas de Destino o Resort, se suelen aprovechar las ventajas del clima natural, por lo que el servicio de tratamientos en el exterior es algo normal, en estos casos sólo se recomienda cuidar la orientación del sol y la protección del viento, analizando previamente el clima y la temperatura de la zona. (ExpoSpa, 2017).

### ***Aromas.***

El Spa se debe diseñar con una buena ventilación, no sólo para que circule mejor el aire, sino también para que el cliente aprecie mejor los diferentes aromas que se empleen durante su tratamiento. La implementación de olores es importante ya que despierta las emociones y los sentidos. El olfato puede ser despertado con el uso de aromas, por medio de difusores, quemadores o con velas aromáticas, que se impregna en todas las áreas.

### ***Materialidad.***

Para conseguir un espacio ideal de descanso y relajación, los materiales que se empleen dentro del Spa deben ser los más cercanos a la naturaleza: piedra, madera, cristal, etc. Es importante asimismo el uso de las texturas. Las superficies del Spa deben invitar a tocar, por ello suelen ser superficies cálidas como maderas o piedra natural que transmiten vitalidad y mármoles fríos que transmiten una sensación del espacio aséptico y limpio.

En conclusión en el diseño interior de spa lo más importante es crear una experiencia única mediante la estimulación de los cinco sentidos. De manera que el cliente pueda entrar en un transe de descanso y meditación. Es importante armonizar todos los elementos del diseño para crear un espacio íntimo siempre tomando en cuenta las medidas de seguridad y el lujo del servicio tanto en las áreas húmedas como en las secas.

### **3.3 Áreas Húmedas**

Las zonas húmedas son aquellas donde se realizan los tratamientos hidrotermales de forma colectiva. En ellas se encuentran las piscinas colectivas y sus complementos como sauna, turco, hidromasajes, camillas de descanso, duchas y piletas. En cada una de estas áreas se debe mantener el agua a la temperatura correspondiente, debe ser filtrada y esterilizada. La ocupación de las áreas húmedas va acorde con las dimensiones de los servicios que ofrece. Se debe dedicar 90 minutos de permanencia por persona. Dentro del tiempo de permanencia se toma en cuenta 60 minutos dentro del circuito hidrotermal y 30 minutos dedicados para prepararse antes y después del tratamiento (ExpoSpa, 2017).

### 3.3.1 Hidroterapia.

Como parte de las áreas húmedas se utilizan circuitos de hidroterapia para relajar el cuerpo con masajes de chorros. Existen diferentes tipos de tratamientos con duchas utilizados por la hidroterapia:

- La ducha lluviosa: consiste en la aplicación uniforme de agua a poca presión sobre el cuerpo del paciente. Los orificios de salida deben ser de 1 mm de diámetro y la sesión dura e 10 a 15 minutos. El agua a utilizar puede ser tibia o ligeramente caliente. La terapia teniendo como objetivo la sedación y relajación.
- La ducha filiforme: se caracteriza por contar con una abundante presión de agua. Presenta unos orificios de salida de 0.5 mm de diámetro, aplicándose durante cinco minutos. Tiene como función disminuir las contracturas musculares y relajar los puntos de tensión. (Guía Fitness, 2017).
- Ducha escocesa: utiliza chorros de agua fría y caliente a presión. Los beneficios son facilitar la circulación y reducir la posibilidad de dolores menstruales y musculares.
- Ducha Vichy: Aplicación de finos chorros de agua tibia pulverizada sobre una camilla de mármol donde se encuentra recostado el cliente. Se puede combinar con masajes relajantes y es apta para tonificación muscular.
- Tumbonas y zonas de relax: Se trata de una zona en donde se busca el equilibrio tras los tratamientos de hidroterapia y en donde se le da al cliente media hora de descanso, aproximadamente. La zona debe tener una decoración relajante y orientada habitualmente hacia la naturaleza. La zona de reposo debe estar provista de reposeras, camastros o tumbonas, se suele aplicar la proporción de 3 a 5 tumbonas por cada 250 metros cuadrados del espacio total (Correcher, 2010).

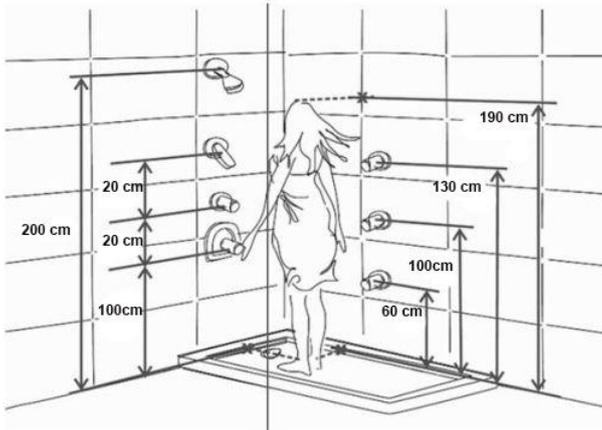


Figura 15. Holguras Duchas de Hidroterapia

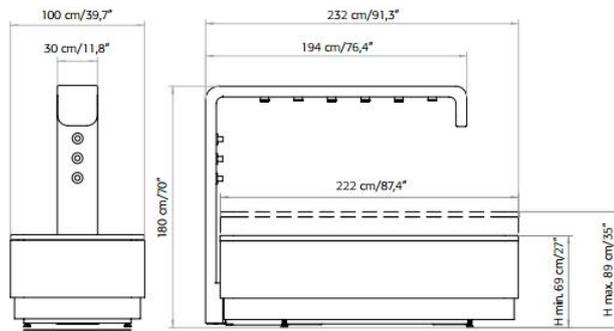


Figura 16. Holguras Ducha Vchy.

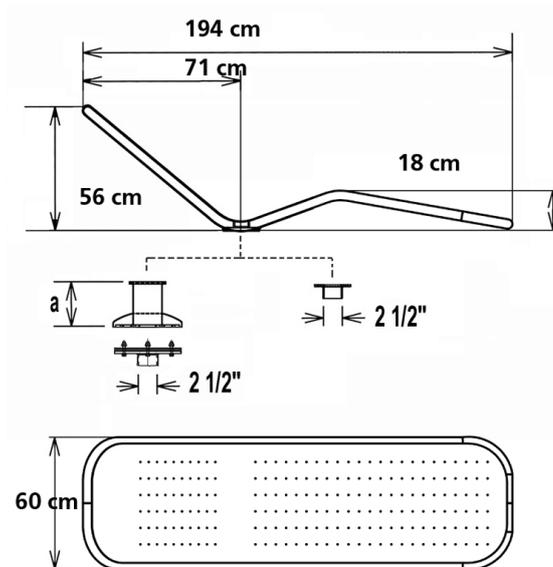


Figura 17. Holguras Tumbona de Relax.

### **3.3.2 Piscinas.**

En un spa las piscinas son áreas públicas y se encuentran en el área colectiva cerca de aseos y vestuarios. Estas piscinas están destinadas al descanso y pueden ser tanto interiores como exteriores. (Consejo Metropolitano de Quito, 2003). El complejo contará con tres tipos de piscinas:

- Piscinas de diversión: pueden ser cubiertas o descubiertas y están equipadas con elementos de distracción como chorros de agua, cascadas y reposeras perimetrales.
- Piscina de relax: con piscinas interiores dedicadas al descanso, generalmente son de poca profundidad y cuentan con sillas y camas de agua.
- Piscinas de masaje o hidromasajes: son piscinas pequeñas de temperatura templada, generalmente son circulares y de fibra de vidrio. Estas cuentan con un sistema de chorros de aire para realizar masajes en el área lumbar.

#### ***Funcionamiento.***

Desde el punto de vista estructural una piscina se compone de tres partes: losa de fondo, paredes perimetrales y viga corona, también incluye elementos secundarios que cumplen funciones específicas como aceras, escaleras, bancas, rebosadero, revestido y Lavapiés (Mora, 2008).

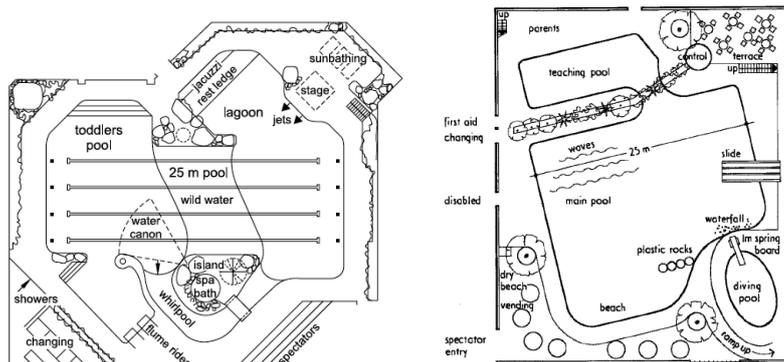
Todas las piscinas cuentan con un área de máquinas donde se encuentra el sistema de filtración y circulación de agua. Este sistema cuenta con la siguiente maquinaria: sumidero, skimmer, boquillas, motor o bomba, válvulas y filtros.

### **Medidas Antropométricas .**

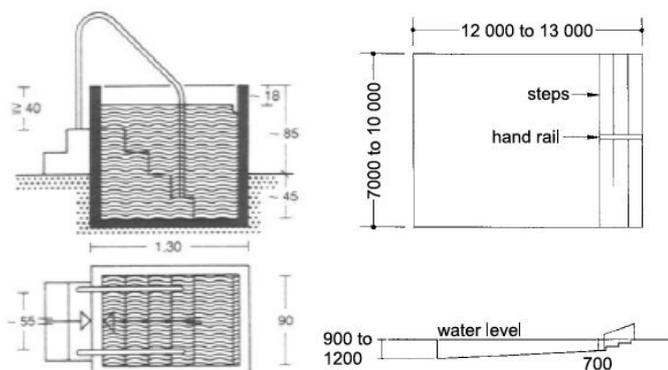
El artículo 315 de la ordenanza n°3457 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano de Quito dicta que:

- La profundidad de una piscina podrá variar entre 0.90 m. y 1.50 m. en la parte más baja, y de 1.80 m. a 3.60 m. en la profunda.
- Entre el 80% y 90% del área total de una piscina deberá tener una profundidad menor a 1.50 m.
- La parte profunda deberá extenderse por lo menos de 3.00 m a 3.50 m
- Las piscinas deportivas tiene una dimensión promedio de 7 a 10 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo y cuentan con 0.7 m a 3.50 metros de profundidad.

(Consejo Metropolitano de Quito, 2003).



**Figura 18. Distribución de Piscinas. Reznikoff.**



**Figura 19. Holguras Piscinas. Reznikoff.**

### ***Materialidad.***

El artículo 327 de la ordenanza municipal n° 3457 dicta que:

Las piscinas se construirán de hormigón o de otro material impermeable y resistente. Las paredes serán verticales y estarán revestidas al igual que el fondo con materiales impermeabilizantes y resistentes a la acción química de las sustancias que pueda contener el agua o las que se utilizan para la limpieza. El revestimiento o enlucido de las piscinas deberá presentar una superficie pulida de fácil limpieza y de color claro, el mismo que no podrá presentar grietas ni hendiduras. Las uniones entre los paramentos y entre éstos y el fondo serán redondeadas con un radio mínimo de 0.10m. (Consejo Metropolitano de Quito, 2003).

Las piscinas si son construidas son de hormigón y si son prefabricadas son de fibra de vidrio. Los acabados del interior de la piscina pueden ser de mosaico, pintura impermeabilizada, cerámica, piedra y poliéster. La periferia exterior de la piscina es generalmente de terrazo o granito lavado por sus características antideslizantes.

### ***Iluminación.***

Al momento de iluminar una piscina se debe tomar en cuenta dos aspectos importantes. En primer lugar, la iluminación es decorativa por lo que debe ser sutil y difusa, tanto en interior como en el exterior de la piscina, para no incomodar ni deslumbrar al bañista. En segundo lugar, la iluminación subacuática es importante en términos de seguridad ya que permite diferenciar la profundidad y otros elementos de la piscina como bancos y escaleras. Aunque el diseño de cada piscina es diferente los principios básicos de diseño suelen ser los mismos.

- La cantidad de focos depende del tamaño de la piscina. Existen piscinas pequeñas con un solo foco o con dos focos enfrentados. Si la piscina mide más de 10 metros de largo se ilumina con focos a lo largo de una pared repartidos de una manera equidistante con una distancia de 2,5 metros entre focos.

- La mayoría de piscinas de Spa disponen de una amplia variedad de elementos como escaleras, salientes, bancos y reposeras. Dichos elementos deben estar debidamente iluminados con focos subacuáticos a una profundidad de 30 cm de la parte superior de la piscina ya que los peldaños y bancos suelen estar a una profundidad de 40cm. También se debe instalar focos por encima de peldaños y escaleras para mayor seguridad
- Hay diferentes focos para piscinas, se utiliza por lo general halógenos o diodos led. El led subacuático es la opción más durable y económica y está de moda por su versatilidad y elegancia, su luz es regulable y puede cambiar de color.
- El artículo 335 de la ordenanza municipal nº3457 dicta que la iluminación artificial de las piscinas debe cumplir las siguientes condiciones:  
Iluminación Uniforme, con una equivalencia de 120 a 200 Lux.  
Iluminación Difusa, para eliminar los puntos intensos de luz.  
Iluminación comprendida entre 14 y 28 wattios por cada metro cuadrado de piscina.

### **3.3.3 Hidromasajes.**

“Un hidromasaje es una piscina de hidroterapia que suministra agua caliente turbulenta para masajes.” (Panero, J. 1983, p.253) Un baño caliente en un hidromasaje ayuda a equilibrar la salud, ya que comienza disminuyendo el nivel de estrés lo que automáticamente hace que mejoren las defensas y estado de ánimo brindando beneficios como:

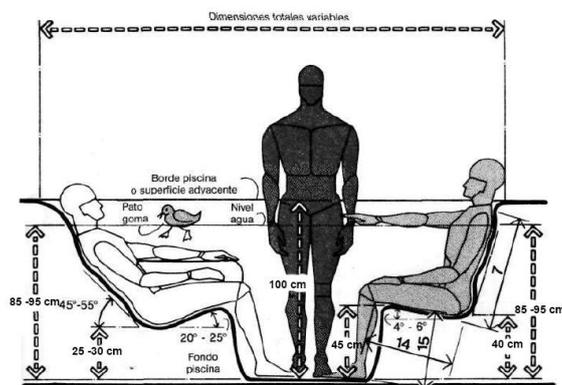
- Calma la tensión muscular.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Brinda elasticidad a la piel.
- Mejora la calidad del sueño.

### ***Funcionamiento.***

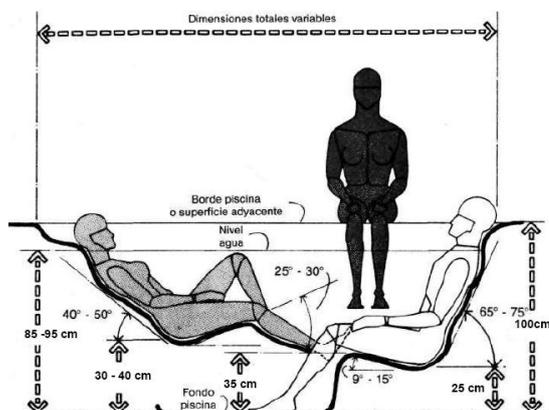
Un hidromasaje se compone de diferentes boquillas que hacen mover el agua mediante un motor incorporado en la bañera. El equipo que se requiere para este efecto es una bomba de agua y aire, una tubería que distribuye el agua y el aire y micro jets que los convierten en burbujas. El sistema de hidromasaje no requiere de ninguna toma externa de agua solo una grifería que llene la bañera de agua y un desagüe para desalojar. La temperatura del agua de la tina de un hidromasajes está entre 24 y 30°C. Y esta se calienta mediante sistema de vapor a gas, calefón o paneles solares.

### ***Medidas Antropométricas.***

Un hidromasaje de Spa mide 250 cm x 300 cm y alberga un promedio de 10 personas. Está equipado con sillas y camas de agua con la finalidad de dar un conveniente apoyo de cuello y espalda.



**Figura 20. Elevación: Hidromasaje con Silla de Agua. Panero, 1983.**



**Figura 21. Elevación: Hidromasaje con Camas de Agua. Panero, 1983.**

### **3.3.4 Sauna.**

“Los saunas son cuartos de sudoración ubicados en espacios cerrados revestidos de madera y expuestos a muy alta temperatura. En un sauna seco el cuerpo humano soporta una temperatura promedio de 70°C – 100°C y tiene una humedad baja de 15%”. (ARQHYS, 2012). Son muchos los beneficios que se pueden obtener del sauna entre ellos:

- El alivio de los dolores de la columna.
- Aumento de la circulación sanguínea.
- Ayuda contra la hipertensión.
- Relaja la musculatura.
- Combate enfermedades respiratorias.

#### ***Funcionamiento.***

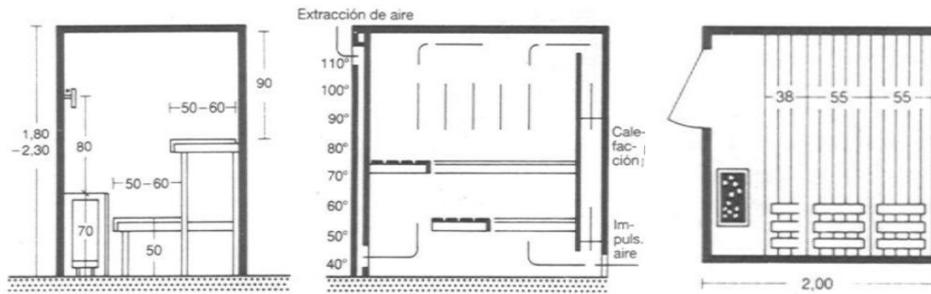
La temperatura de un sauna por lo general, se calientan de dos formas: con rocas de lava, que se calientan en un horno y sobre el cual se vierte el agua para crear vapor, o con calefacción por infrarrojos, la cual utiliza un calentador dentro de la sauna que solo ocupa las dimensiones de la estufa. Para construir un sauna se debe cumplir con los siguientes requerimientos:

- Acceso a las líneas de plomería, gas y electricidad.
- Sistema de calentamiento de sauna (rocas o infrarrojo).
- Tablas de madera para el calor.
- Mosaicos para la humedad.

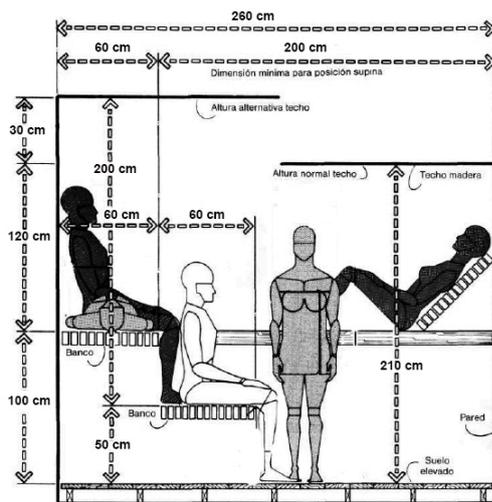
#### ***Medidas Antropométricas.***

Cada sauna varía mucho según la ubicación y el tamaño, el estilo y la forma dependerá de la cantidad de personas que van a caber dentro del sauna. Un sauna de Spa mide en promedio

2.50m de altura con una superficie mínima de 1.80m x 2.50 m y abarca alrededor de 8 personas. Las bancas deben ser de mínimo 60 cm de ancho y 45 cm de altura, entre más alta está la grada más alto es el calor.



**Figura 22. Planta y Elevación: Sauna y Estufa. Neufert 1995.**



**Figura 23. Sección: Sauna y Estufa. Panero, 1983.**

### ***Materialidad.***

Un sauna siempre debe estar recubierto con madera, la madera puede tomar y liberar la humedad y el calor mejor que otros materiales. El cedro es una madera muy popular para los saunas, ya que no tienden a expandirse o contraerse mucho. Antes de recubrir la cabina con madera se debe aplicar fibra de vidrio en las paredes y mosaico de cerámica en el piso, estos funcionan como aislantes de humedad y garantizan la durabilidad de la cabina.

### **3.3.5 Turco.**

Al igual que el sauna, el turco es un cuarto de sudoración ubicado en una cabina hermetizada. A diferencia del sauna la climatización del turco es con sistema a vapor. En un turco el cuerpo humano soporta una temperatura de 50°C y tiene una humedad del 100%. (ARQHYS, 2012 ). Son muchos los beneficios que se pueden obtener de un turco entre ellos:

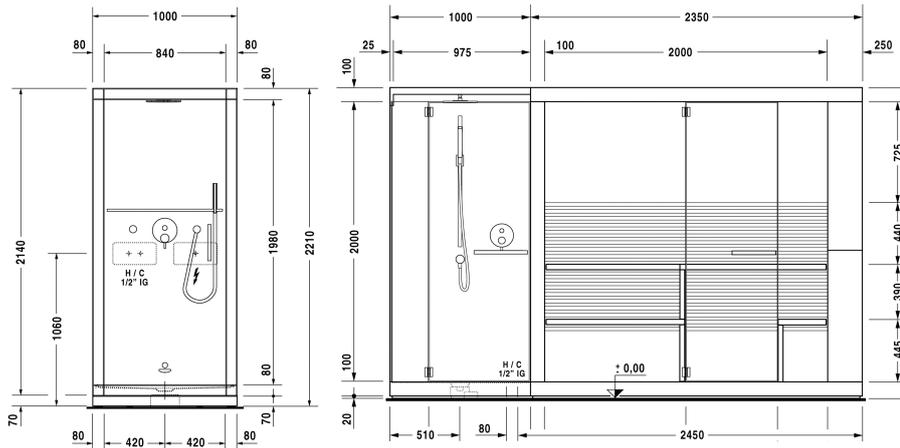
- La hidratación de la piel.
- Desobstrucción de poros.
- Anti estrés.
- Limpia y desobstruye las vías respiratorias.
- Desintoxica y expulsa las impurezas del organismo.

#### ***Funcionamiento.***

La climatización de un turco se hace mediante un generador de vapor que cubre la cabina con una neblina aromatizada de eucalipto a una temperatura mínima de 45°C. “El principio básico de funcionamiento del generador de vapor consiste en una cámara donde se produce la combustión, con la ayuda del aire comburente y a través de una superficie de intercambio se realiza la transferencia de calor en forma de vapor” (López, 2017, sp). El vapor de agua recubre toda la cabina aumentando su temperatura, el tiempo estimado de uso de la cabina es de 30 minutos y se recomienda tomar duchas de agua fría durante 1 minuto después de cada 15 minutos de exposición al vapor

#### ***Medidas Antropométricas.***

El diseño de un turco es más versátil que el de un sauna. Las cabinas de turco pueden ser individuales o pueden ser amplias para más de 15 personas. Un turco de Spa mide un mínimo 2 metros de altura y 3 metros de largo. Las bancas de turco miden los mismo que las bancas de sauna, son de mínimo 60 cm de ancho y 45 cm de altura.



**Figura 24. Sección: Turco y Ducha Fría**

### ***Materialidad.***

Los techos y paradas de un turco deben estar impermeabilizados, generalmente son acrílicos o cristalizados prefabricados. Los graderíos son de cerámica o pueden ser bancos prefabricados. Dentro de un turco el piso y las bancas deben ser antideslizantes por seguridad. Las puertas son de vidrio templado y los equipos de acero inoxidable. El turco debe cumplir con los siguientes parámetros de equipamiento:

- Ducha de agua fría dentro de la cabina.
- Bancas y reposeras.
- Generador de vapor.
- Extractor de olores.
- Difusor de Olores
- Termómetro.

## **3.4 Baños y Vestidores**

El área de Spa cuenta con zonas de baños y vestidores. Se especifica sus requerimientos en el capítulo n°10 Baños.

## **CAPITULO IV: GIMNASIO**

El club ofrecerá un servicio de gimnasio especializado. De esta manera los visitantes además de relajarse podrán mantenerse activos y en forma tomando clases grupales de taichí, Pilates y diferentes tipos de yoga. Adicionalmente, el gimnasio cuenta con consultoría médica y nutricional para aumentar los beneficios del ejercicio. (véase capítulo de anclas).

### **4.1 Definición**

Un gimnasio es un local dotado de las instalaciones y equipos adecuados para hacer gimnasia y practicar ciertos deportes. En este caso el gimnasio se especializa en la práctica de yoga y Pilates y estará abierto para socios del club y visitantes alojados en el hotel. Se ofrecerán clases grupales en la mañana y en la tarde y la sala de meditación estará abierta durante todo el día para uso personal. A diferencia de otros gimnasios, el club no ofrecerá sala de pesas ni máquinas como elípticas y caminadoras, ya que el servicio es exclusivamente de gimnasia y meditación.

### **4.2 Áreas y subáreas**

El club ofrece un servicio de gimnasio donde la actividad principal es la práctica de yoga. Todos los salones deben acompañar la práctica del yoga con materiales, mobiliario, colores e iluminación que generen un espacio relajado que permita al usuario: “dejar su ritmo de vida ajetreado en la puerta para ir conectando, poco a poco, con el cuerpo y un espacio mental sereno” (Franco, 2016 sp). Para garantizar el buen funcionamiento del gimnasio se debe cumplir lo siguientes requerimiento:

- Todos los salones deben tener estantes para que las personas puedan dejar sus pertenencias durante la sesión (botellas de agua, toallas, mantas, zapatillas).
- El gimnasio debe incluir aseos con camerino, en caso de no haber suficiente espacio para vestuarios, es posible aumentar las dimensiones de los baños para permitir que cumplan ese doble uso. Se pueden añadir baños y lockers en el corredor fuera de las cabinas.
- Las circulaciones no sólo pueden funcionar como corredores o pasillos, sino que pueden contener espacios de almacenamiento, estanterías empotradas y zonas de espera y descanso.

#### **4.2.1 Sala de uso múltiple.**

El salón de uso múltiple debe ocupar un mínimo de 20 metros cuadrados para poder realizar cómodamente diferentes actividades grupales. La dimensión de la sala depende del aforo del gimnasio. Para diseñar un espacio cómodo se debe saber que el área que ocupa una persona haciendo gimnasia es en promedio de 2.00 x 1.50 metros. Tomando en cuenta el tipo de gimnasia que se va a realizar, la sala debe ser de mínimo 3.00 metros de altura.

La sala de uso múltiple debe ser de planta libre, flexible y adaptable a diferentes usos. Es un gran espacio central y abierto, con recintos de apoyo como Wall Bars y Ceiling Bars que funciona como estructura de soporte para telas y cintas que se necesitan en ciertas actividades como por ejemplo en yoga aérea o ejercicios de estiramiento y flexibilidad.

#### **4.2.2 Sala de Pilates.**

Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Se trata de una serie de movimientos controlados para el cuerpo y la mente, realizados sobre una colchoneta o aparatos especiales. Pilates aumenta el metabolismo, promueve el control respiratorio y la función circulatoria, y mejora la densidad ósea y el tono muscular. Y como el yoga, ayuda a “mantenerte centrado” y calmar las tensiones (Beyosa, 2017).

El área de la sala de Pilates se puede determinar dependiendo de la cantidad usuarios o de la cantidad de equipos que se requiera ya que las máquinas de Pilates son de estructura fija y de uso individual. Para una sesión de Pilates es ideal un aforo de 6 a 8 personas y todas las máquinas deben tener un mínimo de 60 cm de separación.

#### **4.2.3 Salas de yoga.**

El yoga ofrece un mayor control de cuerpo y mente mediante la práctica de posturas físicas y ejercicios respiratorio. Se ha demostrado que son muchos los beneficios de la práctica de yoga en el ámbito físico mental y emocional, es por esta razón que es la actividad más importante que ofrece el gimnasio, ya que es esencial que el cliente viva una experiencia reveladora que le permita no solo mejorar su estado físico pero descubrirse a sí mismo a través de la meditación que es un proceso de introspección y autoconocimiento.

En la sala de yoga solo se realizarán ejercicios sobre un mat o colchoneta individual sin la necesidad de props o estructuras de apoyo. La sala es básicamente un gran espacio libre con una pequeña tarima o área elevada donde se ubica el instructor o guía de la sesión, y cuenta con espejos en uno de los muros para poder observar y corregir la posturas de aquellos que asisten a la sesión.

La sala de yoga contará con una capacidad de 20 personas. “Para determinar sus dimensiones, se pueden utilizar las medidas estándar de un colchoneta de yoga, la que completamente estirada se despliega en un área de aproximadamente 1.70 x 60 metros. Se sugiere dejar al menos 50 cm de distancia entre las colchonetas, para permitir el libre movimiento de los usuarios durante los ejercicios” (Franco, 2016, sp).

#### **4.2.4 Zonas de Meditación.**

Las zonas de meditación cumplen con los mismos requisitos que las salas de yoga. Sin embargo, a diferencia de las salas de yoga en las zonas de meditación no se realiza ninguna actividad grupal. Las zonas de meditación son espacios dedicados al silencio, son espacios personales donde los visitantes pueden sentarse en pequeños cojines y practicar un yoga más tranquilo de reflexión. En estas zonas es muy importante tomar en cuenta la entrada de la luz natural y la relación con el exterior. Se recomienda utilizar elementos naturales como aperturas, claraboyas o jardines interiores. También se debe aislar la sala de ruidos o distracciones.

#### **4.2.5 Baños y Vestidores**

El área de gimnasio cuenta con zonas de baños y vestidores. Se especifica sus requerimientos en el capítulo nº10 Baños.

### **4.3 Medidas antropométricas**

A continuación se tomarán en cuenta las medidas para espacios destinados al ejercicio gimnástico:

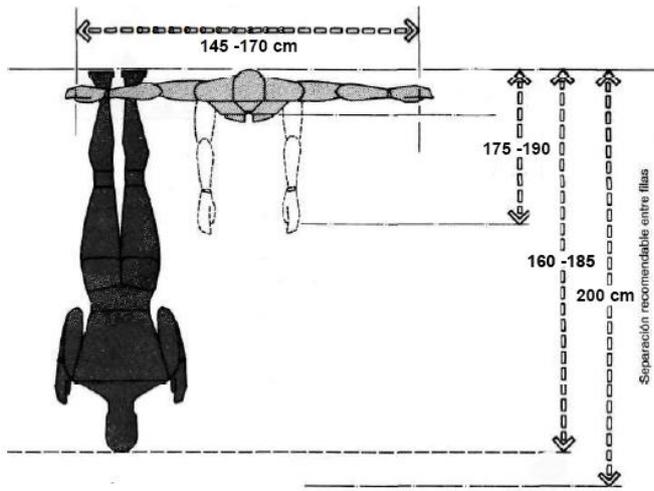


Figura 25. Holguras Clase de Gimnasia. Panero, 1983.

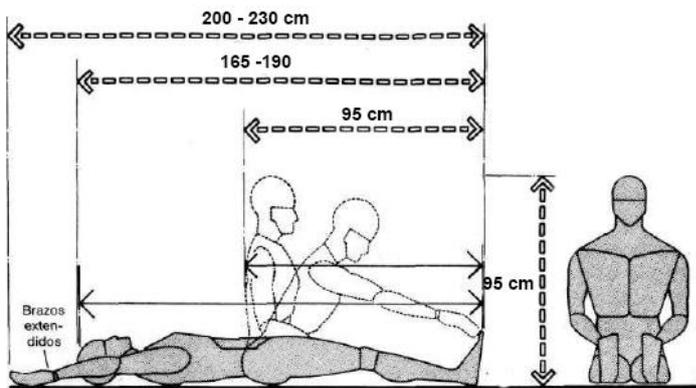


Figura 26. Holguras Ejercicios en el Suelo. Panero, 1983.

#### 4.4 Iluminación

Las prácticas orientales están muy relacionadas con el sol. Por esta razón, se debe dar prioridad a la entrada de luz natural en todos los salones. La entrada de luz no debe caer directamente sobre las personas para evitar deslumbramiento, se pueden utilizar aberturas cenitales, ventanas a ras de piso, pantallas difusas, y patios de luz que rodean al salón principal. También es necesario incorporar sistemas que permitan regular la intensidad de la luz artificial, permitiendo oscurecer el espacio poco a poco hasta que se oscurezca totalmente si es que fuese necesario (Franco, 2016).

## **4.5 Ventilación**

En el yoga los ejercicios respiratorios son muy importantes, por lo tanto es esencial tener una ventilación limpia y fluida en todas las áreas de gimnasio. Para lograr esto se debe hacer una ventilación cruzada para que el viento fluya durante la clase y que esta se ventile después de cada sesión. Para lograr un ventilación cruzada se debe hacer una abertura en el frente que reciba mayor corriente de aire y otra en el frente o muro opuesto.

## **4.6 Acústica**

Las actividades que ofrece el gimnasio requieren de mucha atención y concentración por lo tanto se procura que los espacios sean totalmente silenciosos. Sin embargo, los sonidos ambientales de la naturaleza pueden ser estimulantes durante las sesiones. “En el caso de salones cerrados, los sonidos pueden integrarse al incorporar patios o jardines interiores que atraigan aves, incluyan agua en movimiento, y/o permitan el paso del viento” (Franco, 2016.sp).

## **4.7 Materialidad**

Los espacios Zen se caracterizan por el uso de elementos simples y minimalistas, se deben evitar los elementos distractores o las decoraciones exageradas. Es preferible utilizar materiales cálidos y colores suaves para evocar un espacio de concentración. Al ser prácticas que se realizan en contacto permanente con el suelo, los pisos generalmente son revestidos de madera o en materiales más bien 'blandos' y cálidos al tacto (Franco, 2016).

## 4.8 Equipamiento

Dentro de las actividades de Pilates que ofrece el club se encuentran: Pilates Reformer y Pilates Springboard. Ambas actividades ofrecen un trabajo de resistencia, fuerza y elasticidad mediante el uso de barras, elásticos y correas. La diferencia es que Pilates Reformer se trabaja sobre una cama que funciona con un sistema de poleas y Pilates Springboard se trabaja desde una colchoneta mediante el uso de un estructura de madera anclada a la pared.



*SpringBoard.*

Altura: 183cm

Ancho: 51cm

Peso: 15 kg

**Figura 27. Springboard Pilates**



*Reformer*

Largo: 230 cm

Ancho: 68 cm

Alto: 37 cm

**Figura 28. Reformer Pilates.**

## **CAPITULO V: HABITACIONES**

El hotel ofrece servicio de hospedaje para turistas y requiere de alojamiento para quienes asisten a los programas de retiro. Para obtener un buen resultado en este proyecto es importante entender cuáles son las características de una habitación de hotel, qué condiciones debe cumplir y con qué posibles servicios debe contar.

### **5.1 Definición**

Según el Reglamento N°20150024-A de Alojamiento Turístico del Ministerio de Turismo del Ecuador “Hospedaje es el servicio que presta un establecimiento de alojamiento turístico destinado a la pernoctación de una o varias personas de forma no permanente a cambio de una tarifa diaria establecida.” En Yoga Wellness Club and Retreat el alojamiento está incluido en el programa de retiro y también se ofrece hospedaje para visitantes locales y turistas.

### **5.2 Requerimientos: Habitaciones**

Yoga Wellness Club and Retreat espera que sus visitantes tengan una experiencia única. Se busca que las habitaciones sean acogedoras, tranquilas y silenciosas. Las habitaciones deben tener vista hacia los jardines aprovechando el contacto con la naturaleza. El hotel contará con habitaciones simples, habitaciones dobles y suite. La cantidad de habitaciones dependerá de la rentabilidad y el funcionamiento del hotel. Todas las habitaciones del hotel deberán cumplir con los siguientes requerimientos:

- Tendrán una altura mínima de 2,50 metros y ocupará un área mínima de 20 metros cuadrados.
- Deberán estar dotadas con el siguiente equipamiento: una cama doble o dos individuales, una mesa de noche junto a la cabecera, un sillón o butaca, un escritorio, un portamaletas, un closet, un espejo, un televisor y un minibar.
- Deberán tener una cama matrimonial de 1.50 m. de ancho por 2.00 m. de largo, con circulación en sus tres lados mínimo de 0.80 m y un espacio para guardarropa mínimo de 1.00 m<sup>2</sup> con un ancho de 0.60 m.
- Los cuartos de baño cumplirán con una altura mínima de 2.20 metros, contarán con sistema de ventilación y estarán completamente aislados del resto de la habitación.
- Todas las habitaciones contarán con un área de descanso sea un balcón con tumbonas, un espacio de meditación, o un hidromasaje dependiendo de su tamaño.

## **5.3 Áreas y Subáreas**

### **5.3.1 Habitaciones simples.**

Las habitaciones simples se caracterizan por tener una sola cama. Estas habitaciones son las más comunes en un hotel y pueden ser utilizadas por una o dos personas. Las habitaciones simples deberán cumplir con los requerimientos mínimos que se mencionaron anteriormente. Adicionalmente, utilizarán camas de 2 plazas o tamaño Queen.

### **5.3.2 Habitaciones dobles.**

Como su nombre lo indica, esta clase de habitaciones son para dos personas. Las habitaciones dobles cumplirán con los mismos requerimientos que las habitaciones simples y deberán estar equipadas con dos camas simples de mínimo plaza y media.

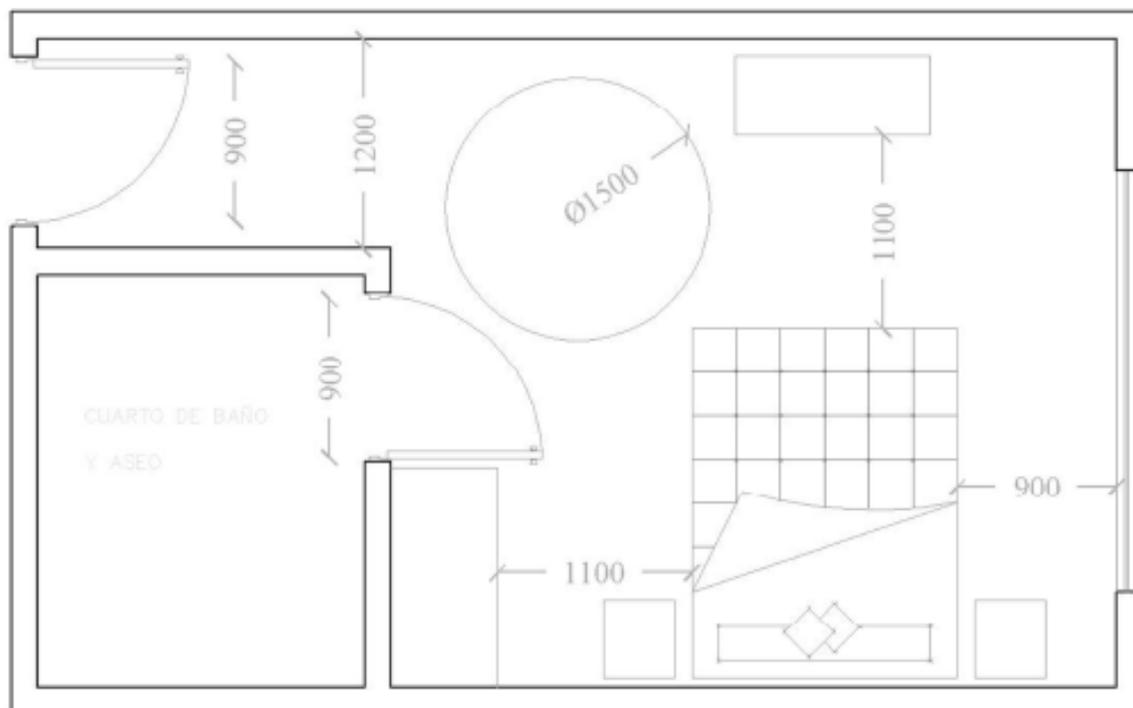
### 5.3.3 Suites.

Las suites son apartamentos pequeños que varían en tamaño entre 92 y 131 metros cuadrados. Aparte de las comodidades de una habitación estándar, la suite incluye una sala-comedor y una cocina con microondas y cafetera. El closet y el baño debe ser amplios y con comodidades extras.

### 5.3.4 Baños.

Todas las Habitaciones contarán con cuartos de baños privados. Se especificará su funcionamiento en el capítulo nº10 Baños.

## 5.4 Medidas antropométricas



**Figura 29. Accesibilidad a Dormitorio y Habitaciones No Residenciales**

A continuación se tomarán en cuenta las medidas estipuladas por el Servicio Ecuatoriano de Normalización de Accesibilidad al Medio Físico 2017:

- En cada dormitorio o habitación accesible, se debe disponer de al menos un espacio de maniobra de un diámetro de 1 500 mm para el giro de una silla de ruedas, que debe estar libre de obstáculos incluyendo al mobiliario del dormitorio.
- Las áreas de aproximación a la cama en sus dos costados deben mantener una franja con un ancho mínimo libre de 900 mm para circulación y; en la parte de los pies de la cama debe mantenerse una franja libre para circulación de ancho de 1 100 mm.
- Se debe proporcionar un espacio abierto bajo la cama entre el suelo y el colchón que debe ser mínimo de 200 mm, para que permita la aproximación e ingreso de los apoyapiés de una persona usuaria de silla de ruedas.

## **5.5 Iluminación**

Una habitación de hotel debe ser amplia y luminosa. Es muy importante la entrada de luz natural para mayor confort durante el día. La iluminación de la habitación debe ser regulable y se debe instalar cortinas en caso de que se desee absoluta oscuridad. Es importante que todas las zonas de la habitación estén bien iluminadas para que el usuario no se sienta desorientado. Aparte de la luz general de la habitación se deben utilizar luces puntuales o bañadores de pared en las áreas de lectura como escritorio y cabeceras y se debe añadir iluminación en el área del tocador y el closet. Algunos hoteles utilizan un sistema de iluminación automatizado que prende la iluminación general al entrar a la habitación.

## **5.6 Ventilación**

El aire acondicionado y la calefacción son elementos indispensables en una habitación. Lo único que buscan los huéspedes es tener el mejor ambiente dentro del cuarto y para esto es necesario contar con un sistema para manejar la temperatura. Todas las habitaciones deben tener una ventana de preferencia con vista hacia los jardines para refrescar la habitación durante el día.

## **5.7 Acústica**

Conseguir aislamiento acústico es primordial para los huéspedes que buscan relajarse. Es importante que no exista contaminación de ruido alrededor del área de habitaciones y de igual manera que no se filtre ruido entre habitaciones. Para disuadir el ruido se puede utilizar aislamiento acústico en paredes y materiales que no produzcan eco en el resto de la habitación.

## **5.8 Materialidad**

Una habitación de hotel es muy flexible en cuanto a materialidad. Se puede utilizar papel tapiz y pintura de color en las paredes. Es importante que el color de la habitación contraste con el blanco de la ropa de cama y toallas. En piso se puede utilizar mármol, madera, moqueta o gres. Se debe evitar el uso de materiales que produzcan eco o materiales reflectivos que causen deslumbramiento. Los materiales de los baños deben ser antideslizantes y de fácil limpieza. Es necesarios que todos los materiales trabajen en armonía para que la habitación se sienta acogedora. La elección de los materiales depende mucho de la temática del hotel y la atmósfera que se busca crear en las habitaciones.

## 5.9 Mobiliario

El mobiliario deberá ser de lujo y cumplir con los estándares de limpieza y comodidad que requiere una habitación de hotel. Estos pueden ser de varias formas y tamaños dependiendo del tipo de habitación y del tipo de hotel.

### 5.9.1 Camas.

La cama es el elemento más importante de la habitación. La ropa de cama siempre debe ser de color blanco y los colchones deben limpiarse frecuentemente con maquinas industriales. Las camas generalmente tienen 60cm de alto y el largo y ancho depende del tipo de habitación. Según el Reglamento N°20150024-A de Alojamiento Turístico del Ministerio de Turismo del Ecuador las medidas de las camas de habitaciones de hotel son:

- Cama de una plaza: 80 x 190 cm
- Cama de una plaza y media twin: 105 x 190 cm
- Cama de dos plazas full: 135 x 190 cm
- Cama de dos plazas queen: 156 x 200 cm
- Cama de tres plazas king: 200 x 200 cm

La Normativa n° 3141 de Accesibilidad al medio Físico del Servicio Ecuatoriano de Normalización de Accesibilidad al Medio Físico 2017 estipula que la altura de la cama debe estar comprendida entre 450 mm y 500 mm medida desde el piso terminado, cuando soporta el peso de una persona de 90 kg de masa mínimo.

### **5.9.2 Veladores.**

Los veladores son muebles de apoyo que deben estar junto a la cabecera de la cama. El velador debe estar a la misma altura de la cama de 60 a 70 cm. En promedio un velador mide 40 a 50 cm de largo y ancho. El velador debe contar con un cajón como mínimo y debe ser accesible y de fácil limpieza.

### **5.9.3 Closet.**

El closet es el espacio requerido para guardar ropa y objetos personales. El tamaño y equipamiento de un closet depende del tipo de hotel. Alguno cuenta con casa fuerte para objetos de valor, plancha y tabla para planchar. El tamaño del closet dependerá del tipo de habitación.

La Normativa n° 3141 de Accesibilidad al medio Físico del Servicio Ecuatoriano de Normalización de Accesibilidad al Medio Físico 2017 estipula que se debe tener en cuenta los requisitos de accesibilidad en armarios empotrados y closets.

- Es recomendable que los espacios de almacenamiento cuentan con puertas corredizas o plegables; los tubos porta ternos deberán tener un sistema de altura ajustable Frente a armarios y mobiliario se dispondrá de un espacio de al menos 1 100mm para facilitar la aproximación y poder hacer uso seguro de los mismos.
- Los repiseros, gavetas y percheros para ropa, se colocarán a una altura comprendida entre 250 mm y 1200 mm desde el nivel del piso terminado con una profundidad máxima de 250 mm, deberán tener un sistema de altura ajustable.

## **CAPITULO VI: ALIMENTOS Y BEBIDAS**

Yoga Wellness Club and Retreat ofrece un servicio de alimentos y bebidas especializado en alimentación saludable. Es importante analizar qué tipo de alimentos se ofrecerán para definir el funcionamiento de las áreas así como el equipamiento y las medidas de seguridad necesarias para diseñar el espacio.

### **6.1 Definición**

Las áreas de alimentos y bebidas serán locales que ofrecerán a los clientes comidas de diverso tipo para su consumo in-situ. El complejo contará con un restaurante principal de comida orgánica, una cafetería vegana, un Juice Bar de bebidas detox y un bar-lounge. Antes de analizar el funcionamiento del espacio se explicará el tipo de nutrición en la que se basarán las áreas de alimentos y bebidas.

### **6.2 Restaurantes**

En todos las áreas de alimentos y bebidas se servirán platos de acuerdo a la nutrición ayurveda y nutrición ahimsa, prácticas alimenticias orientales que se traduce del sánscrito como nutrición de vida y nutrición sin violencia. La nutrición Ayurvedica se basa en encontrar la dieta adecuada para la composición de cada cuerpo y el desarrollo individual. Busca aliviar los problemas digestivos provocados por los malos hábitos y el estrés mediante el consumo de alimentos naturales, orgánicos, sin químicos ni procesados. (Halpner, 2016) Por otro lado, la nutrición ahimsa o vegana se basa en eliminar de la dieta los alimentos de origen animal para evitar las cargas energéticas negativas que estos conllevan. Estas prácticas

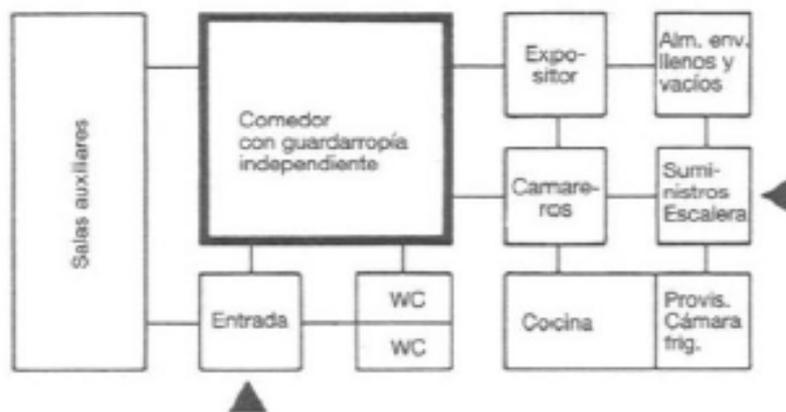
alimenticias se han vuelto muy populares en el mundo occidental por sus beneficios digestivos y de desintoxicación del cuerpo. (Larocca, 2015)

A continuación se analizará el funcionamiento de los diferentes locales y restaurantes que comprende las áreas de alimentos y bebidas. La clasificación de un restaurante se basa en la calidad, el tipo de comida, las instalaciones y el modelo de servicio que brinda. Dependiendo de estas características se definirá si se trata de un restaurante, un bar o una cafetería.

### 6.2.1 Restaurante Gourmet.

El restaurante gourmet será el restaurante principal del proyecto. El restaurante estará especializado en productos orgánicos de gran calidad. El modelo de servicio será a la mesa con menú a la carta o carta abierta ya que los alimentos serán cocinados en ese momento directamente de la cocina central.

Las áreas que componen el restaurantes son los siguientes el ingreso, el comedor, salón privado, bar, lavabos, cocina y áreas de servicio. El comedor es la sala principal del restaurante. En torno al comedor se agrupan las salas auxiliares, la cocina, los lavabos y los cuartos de instalaciones. El comedor se compone de diversos tipos de sillas y mesas, parte de éstas deberán ser móviles en caso de agrupación. (Neufert, 1995)

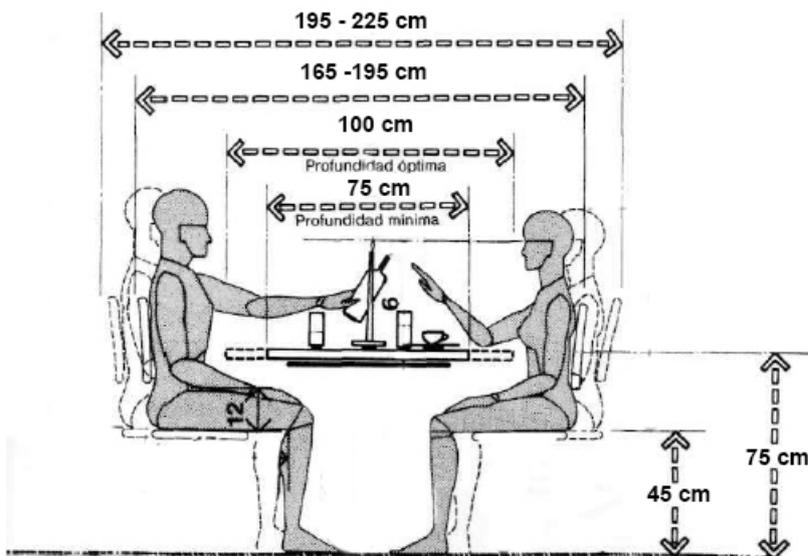


**Figura 30. Esquema Funcional de Restaurantes.**

### *Medidas Antropométricas.*

Existen medidas estándares en el diseño de restaurantes. Una mesa de dos personas mide 75-76,2 cm de alto y 101,6 cm de profundidad. La silla de una mesa estándar mide 45cm de alto y 45-50 cm de profundidad. En el diseño interior de un restaurante lo más importante es respetar las medidas mínimas de circulación. La circulación dentro de un restaurante debe ser al menos de 1m de ancho en accesos principales y de 80 cm dentro del comedor. Las puertas deben ser de 90 cm, la circulación de servicio de 1.10 m libres y la altura mínima del restaurante debe ser de 2.10 m. (Neufert, 1995). La circulación dentro de un restaurante también se puede clasificar de la siguiente manera:

- Circulación Primaria: pasillos de ingreso a comedor, de cocina a comedor y de comedor a baños.
- Circulación Secundaria: espacios entre mesas y espacio entre mesas y pared u obstáculo más cercano.
- Circulación terciaria: espacio entre sillas.



**Figura 31. Holguras Mesa de Restaurante Vertical. Panero, 1983.**

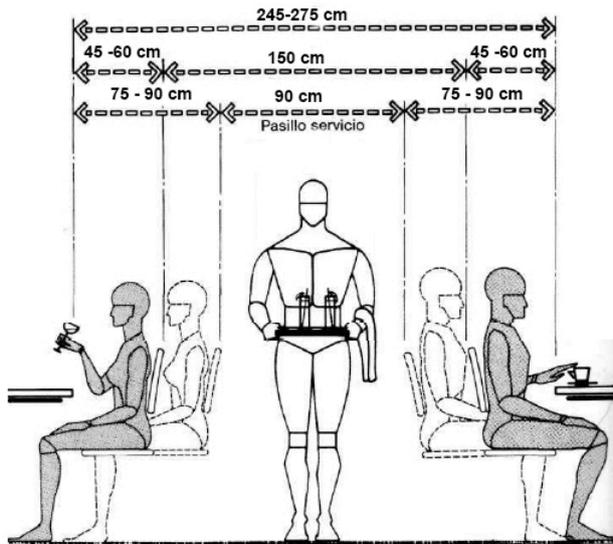


Figura 32. Pasillo de Servicio. Panero, 1983.

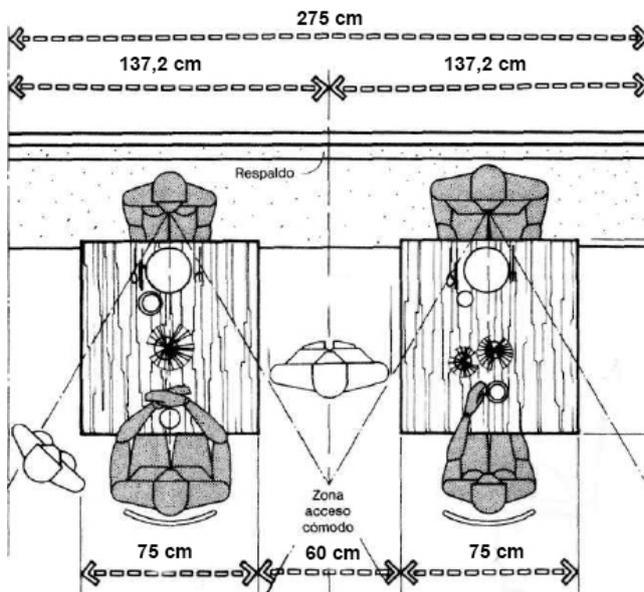


Figura 33. Banco Corrido. Panero, 1983.

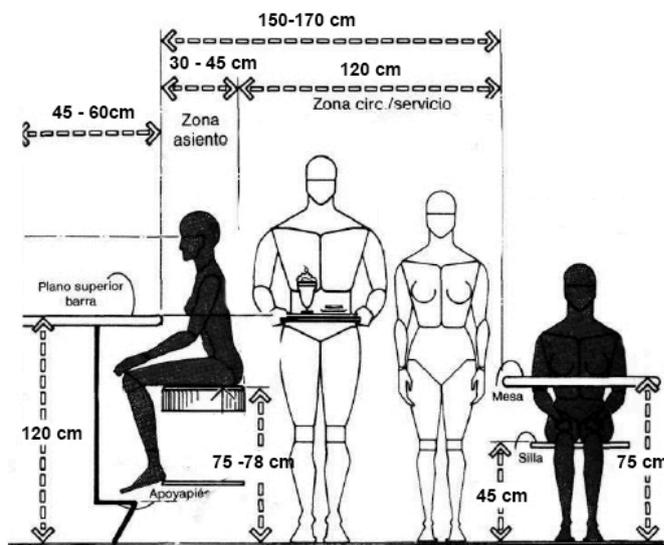
### 6.2.2 Cafetería.

El proyecto cuenta con una cafetería vegana que ofrece un servicio rápido de aperitivos y snacks como sándwiches y ensaladas. Una cafetería es más flexible e informal que un restaurante ya que los platos son generalmente fríos y de fácil preparación. A diferencia de un restaurante, una cafetería cuenta con barras y bancos además de mesas ya que el servicio es más rápido y la estadía más corta.

La cafetería vegana se dividirá en dos zonas. La zona de clientes deberá estar equipada con mesas estándar o booths para sentarse con comodidad y tendrá una barra principal con bancos fijos. La zona de servicio tendrá cocina vista con preparación de alimentos fríos y vitrinas exhibidoras de alimentos y bebidas. La cafetería también deberá incluir lavabos separados para hombre y mujeres.

### *Medidas Antropométricas.*

Una cafetería se caracteriza por su mobiliario informal. Una barra de cafetería mide 1.20 m de altura y 45 a 60 cm de profundidad y su butaca correspondiente mide 75 cm de altura. La zona de preparación tras las barra mide 90 cm de altura y 45 a 60 cm de superficie de trabajo. Se deberá tomar en cuenta 150 x 160 cm de circulación frente la barra hasta el obstáculo más cercano. (Panero, 1983) (Consejo Metropolitano de Quito, 2003)



**Figura 34. Sección Bar. Panero, 1983.**

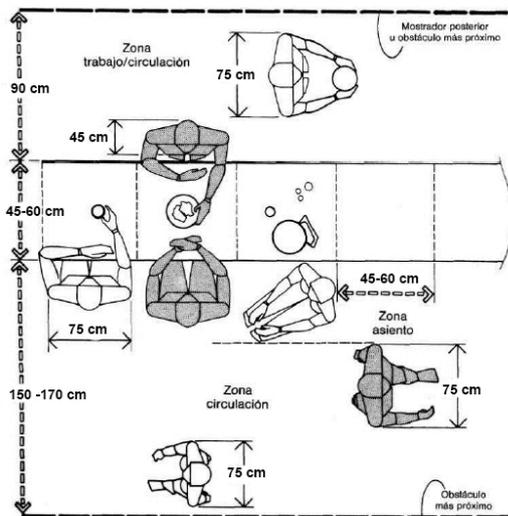


Figura 35. Holguras Bar. Panero, 1983.

### 6.3 Bares

El proyecto contará con un bar-lounge que ofrecerá bebidas alcohólicas y no alcohólicas y tendrá un Juice Bar que ofrecerá bebidas detox como jugos y batidos naturales. Un bar no necesita ocupar todo el área de un local, podrá estar ubicado en un stand o podrá ser una zona extra del restaurante principal o la cafetería dependiendo su función.

Según el artículo 259 ordenanza N°3457 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano del Ecuador (2003 p.157).

Los bares instalados en establecimientos hoteleros, cualquiera que sea la categoría de éstos, deberán estar aislados o insonorizados cuando en los mismos se ofrezca a la clientela música de baile o concierto. En los establecimientos de gran lujo, de lujo y categoría primera superior y turista, en los que el bar debe ser independiente, éste podrá instalarse en una de las áreas sociales pero en tal caso, la parte reservada para el mismo, estará claramente diferenciada del resto, y su superficie no será computada en la mínima exigida a aquellos salones.

El bar contará con una barra de servicio que deberá estar equipada con un mostrador, un lavabo, almacenamientos para vasos copas y jarras, repisas para botellas, heladeras y dispensadores de bebidas. La barra de servicio incluirá servicio de café y barismo. Del otro lado del mostrador habrá una barra para clientes de 120cm de altura y 30 a 45 cm de profundidad. La barra contará con butacas móviles o fijas en caso de que sea necesario y dependiendo del aforo de la zona.

La superficie de trabajo en el área de mostrador mide 60 a 70 cm de profundidad se deberá dejar mínimo 90 cm de circulación dentro del mostrador para dos personas trabajando al tiempo. La barra de clientes tendrá 45 a 60 cm de profundidad y se tomará en cuenta 70 cm de largo por persona. Detrás de la barra se debe dejar 120 de circulación hasta el siguiente obstáculo. Esta medida comprende una persona sentada más otra circulando por detrás. (Panero, 1983).

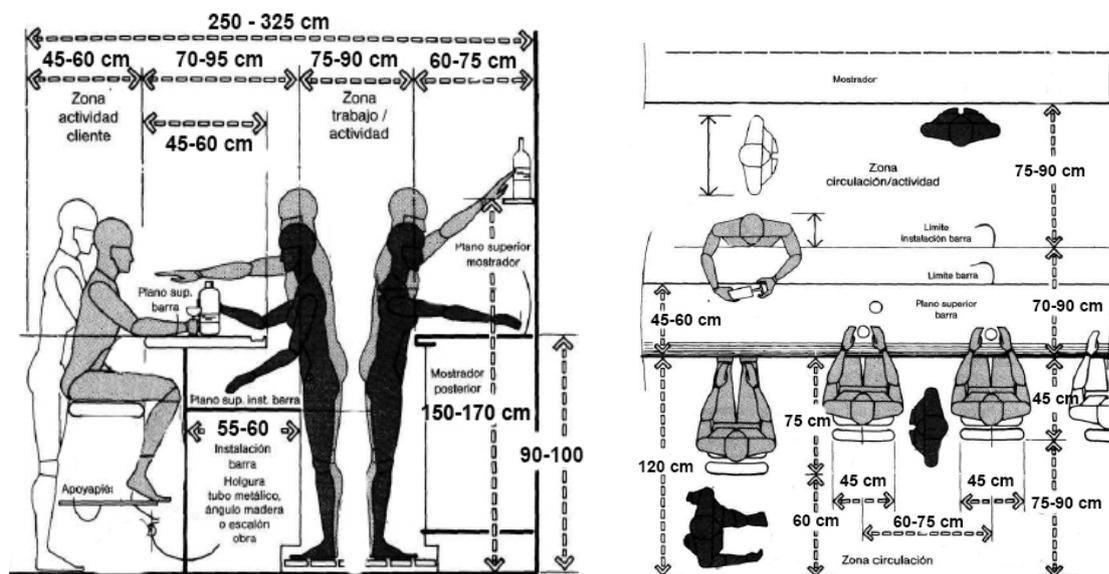


Figura 36. Barra y Mostrador Posterior. Panero, 1983.

## **6.4 Requerimientos de Diseño**

### **6.4.1 Iluminación.**

En el diseño interior de restaurantes se debe trabajar con iluminación natural y artificial. Es muy importante iluminar correctamente el espacio para evitar problemas, sombras molestas, deslumbramientos o zonas en penumbra. La iluminación de los restaurantes debe crear un ambiente cómodo para los usuarios por lo tanto ésta será general y homogénea en las áreas de comedor. Para dar ambiente relajado a los espacios se puede utilizar luz difusa e indirecta ya que es más suave y se utiliza solamente de forma decorativa. Se privilegiará la luz directa para llamar la atención del usuario en áreas específicas del local como el área de bar o si existe una tarima para eventos. Se recomienda contratar la iluminación del espacio con los materiales utilizados. Si el espacio es frío utilizar iluminación cálida o si los materiales son cálidos utilizar iluminación fría. En diseño de restaurantes existen varias opciones de iluminación decorativa. Se utilizarán apliques de piso y bañadores de pared para resaltar elementos de diseño en mobiliario y paredes. Para iluminar diseños de techos y dar dirección al espacio se utilizará cinta LED o tubulares. Se utilizarán luminarias colgantes en caso de necesitar iluminación puntual sobre mesas o decorativa en áreas de espera y lounge.

### **6.4.2 Ventilación.**

En el diseño de restaurantes es muy importante tomar en cuenta la renovación de aire ya que se debe evitar problemas de climatización y malos olores. En restaurantes el ambiente debe sentirse fresco y limpio. Por esta razón se recomienda tener un buen sistema de circulación de aire acondicionado. Es primordial que la ventilación natural del espacio sea transversal para que el viento circule de un lado al otro.

### **6.4.3 Acústica.**

Para conseguir un ambiente cómodo y agradable en un restaurante se debe tener un buen control de sonido. Al ser espacios para compartir existe mucho ruido que puede reflejarse como eco o reverberación. Estos efectos pueden ser muy molestos para el usuario por lo tanto es de gran importancia la elección de materiales, siendo las maderas, telas y demás acabados absorbentes ideales para atenuar el ruido.

### **6.4.4 Materialidad.**

La materialidad dentro de los restaurantes dependerá del local y del tipo de servicio. En el restaurante gourmet se utilizarán materiales cálidos de mejor calidad como por ejemplo madera. En la cafetería o locales más informales se utilizan materiales como plásticos o baldosas. En general los materiales en diseño de restaurantes son variables, se deberá tomar en cuenta pisos de alto tráfico en todas las áreas y materiales de fácil limpieza en mobiliario en paredes.

### **6.4.5 Mobiliario.**

El mobiliario es la cara más visible de la imagen del restaurante. Debe estar en armonía con el resto de elementos del espacio, garantizar la comodidad y la buena distribución del espacio y no entorpecer el trabajo. Y, debe ser cómodo y estéticamente agradable para que la experiencia de los clientes sea única (Sanahuja, 2016). Al ser un hotel de cinco estrellas todos los muebles serán diseñados, como se mencionó anteriormente. Todos los restaurantes contarán con mesas estándar, sillas o banco corrido, butacas, bancos, booths y barras de comer o de beber. La cantidad y distribución de estos elementos dependerá del foro de cada restaurante o local.

## 6.5 Cocinas Industriales

Todos los restaurantes y locales de alimentos y bebidas deben estar provistos por una cocina industrial. Una cocina industrial es un establecimiento donde el tipo de servicio que se presta requiere preparar una gran producción de platillos (Neufert, 1995). Un diseño adecuado de cocina garantiza el éxito del restaurante, por eso es importante entender cuales son los factores decisivos que proporcionan funcionamiento, calidad e higiene. Todos los restaurantes o locales de alimentos y bebidas se comunicarán con la cocina central de manera directa o mediante una cocina auxiliar o satélites.

### 6.5.1 Áreas y Sub-áreas.

Una cocina industrial se compone de varias zonas esenciales para su funcionamiento. En esta parte se tomará en cuenta todos los procesos que ocurren desde la entrada hasta la salida de los alimentos junto con los procedimientos necesarios para garantizar la limpieza e higiene del lugar. Las áreas que debe tener una cocina industrial son las siguientes.

#### *Cocina central.*

La cocina central es el área con mas actividad ya que es aquella en donde se cocinan y preparan los alimentos. Alrededor de esta se encuentra la circulación principal de la cocina que deberá ser lo suficientemente amplia para que los empleados trabajen sin problema. La cocina central se divide en dos zonas cocina fría y cocina caliente.

#### *Cocina Fría.*

La cocina fría es la zona en la que se preparan los alimentos, es decir corte y lavado de carnes blancas, carnes rojas, mariscos y verduras. En la cocina fría también se elaboran los platos sencillos como sándwiches, ensaladas, panadería y repostería. Esta zona requiere de almacenamiento para alimentos y utensilios, refrigeradores, lavabos, mesones de acero inoxidable y mesones de mármol para repostería.

### *Cocina Caliente*

La cocina caliente es la zona en la que se realiza la cocción de alimentos es decir donde se cocinan las carnes y las legumbres y se preparan platillos calientes. La cocina caliente cuenta con equipamiento de hornos, hornillas, freidoras y cocina a gas propano. La cocina caliente es la razón por la que las cocinas industriales no puede estar situadas en subsuelos para evitar peligro de incendios.

### *Almacenamiento.*

Las zonas de almacenamiento son aquellas donde se guarda la mercancía, los alimentos y los utensilios de cocina. Todas las zonas de la cocina estarán provistas de estanterías o áreas de almacenamiento de utensilios y vajilla, adicionalmente se necesitará una bodega de productos de limpieza cerca del área de servicio. Es importante mantener los alimentos frescos para evitar daños y contaminaciones de manera que los alimentos se guardarán y clasificarán de la siguiente manera.

- Almacén de no perecibles.
- Cuarto frío verduras.
- Cuarto frío de carnes rojas
- Cuarto frío de carnes blancas
- Cámara de postres.

### *Área de Lavado*

El área de lavado es aquella en la que se realiza el lavado de cubiertos, vajillas, cristalería, ollas y cacerolas y se elimina los desperdicios del comedor. El área de lavado contará con lavabos industriales, lavavajillas e incluso secadora de ser necesario.

### ***Cuarto de Basura.***

El cuarto de basura es el área donde se almacenan los desechos de la cocina. Esta área debe estar ubicada lejos de la cocina central para evitar malos olores y escurrimiento. Debe tener su propia circulación para salida de desechos y la basura debe retirarse diariamente en contenedora industriales.

### ***Área de Personal.***

El área de personal deberá contar con una zona para empleados que tenga baños y cambiadores, esta zona deberá tener idealmente su propio ingreso y circulación de servicio. Adicionalmente, habrá una oficina para el chef principal y otra oficina para el jefe de cocina, esta ultima deberá estar ubicada cerca del ingreso de mercancía.

### **6.5.2 Distribución.**

En una cocina industrial la característica principal es que permite el flujo de cocineros y ayudantes de cocina para que puedan trabajar cómodamente en todas las áreas sin interrupciones. Además del flujo de empleados se debe tomar en cuenta el flujo de alimentos y de desechos de manera que la distribución de las áreas y la ubicación de los equipos debe ser la adecuada.

### ***Accesos.***

Es importantes localizar los puntos de entrada y de salida de una cocina industrial para poder definir los flujos. Los accesos y salidas son los siguientes.

- Entrada de materia prima: Este es punto donde se recibe la mercancía del exterior. Debe estar ubicado cerca del área de almacenamiento e idealmente debe tener salida directa al exterior
- Entrada de Personal: Cerca de este punto se encuentran los vestuarios del personal

- Entrada de vajilla sucia: En este punto se reciben los platos sucios que proviene del comedor se lo conoce como entrada del mesero. Se prefiere que este punto sea independiente de la salida del mesero o de platos listos.
- Salida de platos listos: Punto de salida de platos fríos y calientes desde la cocina hacia el comedor.
- Salida de Basura: en este punto se hace el retiro de desechos diarios de la cocina.

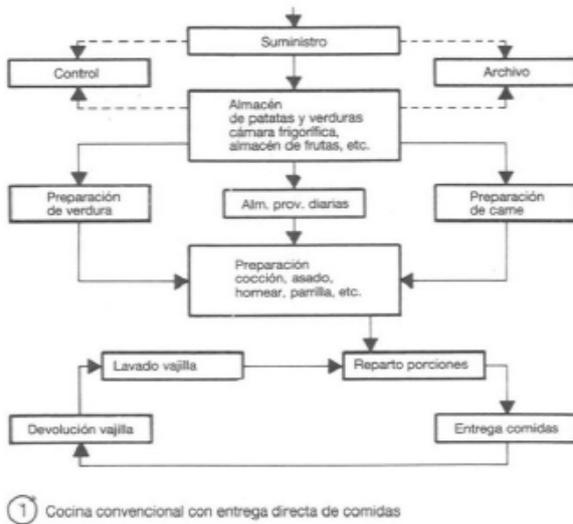
### ***Flujos.***

Una vez comprendidos los puntos de entrada y salida de la cocina se debe definir los flujos de trabajo que coinciden con las diferentes áreas de la cocina, estos debe ser perpendiculares no cruzados. Los flujos principales son los siguientes.

- Flujo de alimentos: Este flujo empieza en la entrada de materia prima pasa por el área de preparación y cocción de los alimentos y termina en la salida de platos listos. Es importante que el flujo sea unidireccional evitando retrocesos que causen accidentes, contaminación o demora en el servicio.
- Flujo de ingreso de personal: Este flujo debe ser completamente independiente del área de comida. Es importante que cocineros y ayudantes cambien de indumentaria antes de incorporarse a la cocina para evitar contaminación del área.
- Flujo de lavado y almacenamiento de vajillas: Este es el flujo de vajilla o utensilios sucios que provienen del comedor o de otras áreas de la cocina. Es un flujo muy importante ya que asegura higiene y adecuado almacenamiento debe estar cerca del flujo de eliminación de basuras.
- Flujo de eliminación de basura: Es el flujo de movimiento de residuos provenientes de la vajilla sucia y de áreas de la cocina como el área de corte y picado de alimentos. (Alimentos y Procesos, 2014)

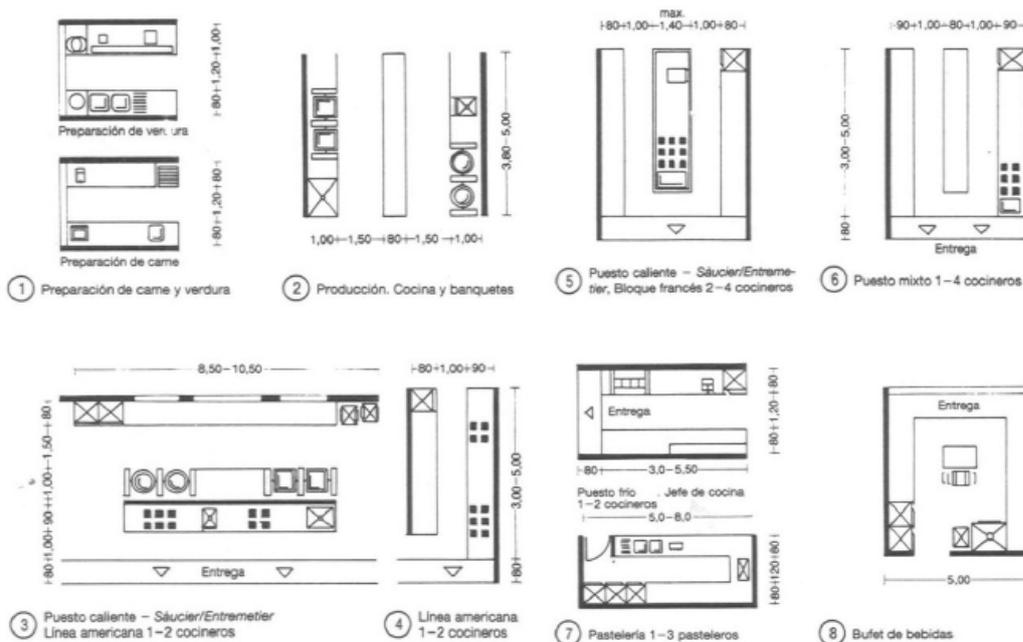
**Adyacencias.**

Una vez definidos los accesos y los flujos de la cocina se tendrá una idea de la zonificación y ubicación de las áreas. En la siguiente figura se puede observar un esquema de las diferentes áreas de una cocina industrial y de la conexión entre estas y algunos ejemplos para la ubicación de equipamiento.



① Cocina convencional con entrega directa de comidas

**Figura 37. Esquema. Cocinas de Hoteles. Neufert, 1995.**



**Figura 38. Distribución Cocinas de Hoteles. Neufert, 1995.**

### 6.5.3 Medidas Antropométricas.

Para el diseño de cocinas industriales se tomará en cuenta las medidas determinadas por Julius Panero en su libro *Las Dimensiones Humanas en Los Espacios Interiores*. En estas medidas se analizará circulación, áreas de trabajo y alturas de mobiliario y almacenamiento.

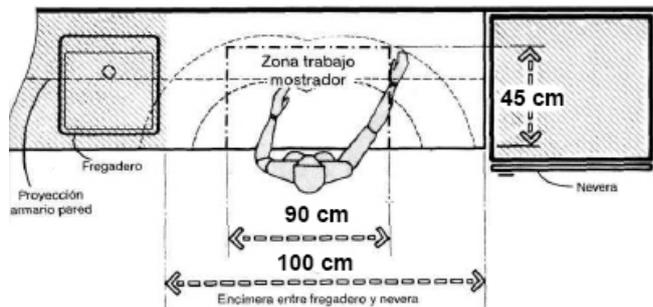


Figura 39. Holguras Áreas de Preparación. Panero, 1983.

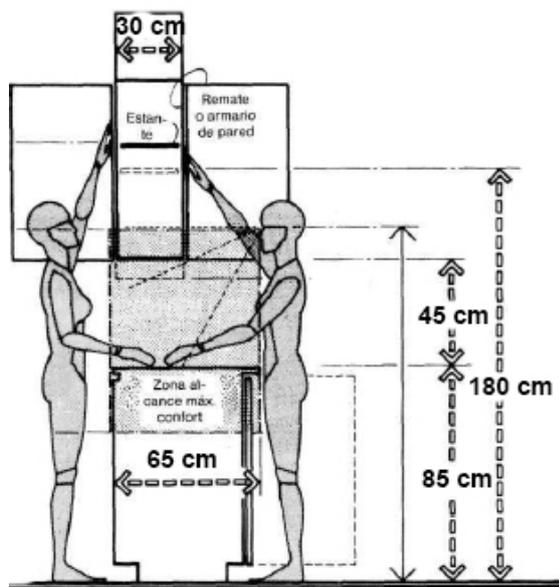


Figura 40. Holguras Mobiliario de Cocina Industrial. Panero, 1983.

Con el objetivo de diseñar un espacio cómodo y funcional donde cocineros y ayudantes puedan circular libremente y trabajar en un ambiente apropiado las cocinas industriales deberán cumplir con los siguientes estándares mínimos de circulación.

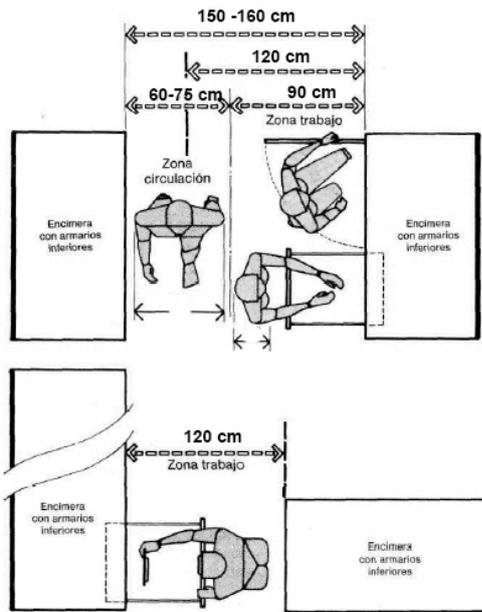


Figura 41. Circulación. Espacios de Cocina. Panero, 1983.

#### 6.5.4 Equipamiento.

Cada área de la cocina se equipa según su propósito o función. El equipamiento de las cocinas industriales se clasificará de la siguiente manera.

- Área de almacenamiento: estantes y tarimas para almacenes secos, estanterías epoxicas y antecámara de refrigeración para cuartos fríos.
- Cocina fría: procesadores de alimentos y verduras, refrigerador vertical, Conservador de alimentos, mesas de trabajo de acero inoxidable con cubiertas de corte y repisas de pared.
- Cocina caliente: cocina a gas, marmita, freidora, estufa, horno de convección, plancha y campana de extracción.
- Área de Lavado: fregadero, rack de secado, rejillas de piso, estante para ollas y trampas para grasa.

### **6.5.5 Mobiliario.**

Todos los muebles dentro de la cocina deberán ser de acero inoxidable ya que no es corrosible y es de fácil limpieza. Este mobiliario es prefabricado, funciona de manera modular y es apto para el funcionamiento de la cocina ya que tiene la parte inferior libre para facilitar la limpieza del piso y cuenta con ventilación o trampas para grasa según su funcionamiento. Este mobiliario se utilizará tanto en la cocina central como en las auxiliares. Dependiendo del servicio contará con muebles auxiliares, fregaderos, exhibidores de alimentos entre otros.

#### ***Mesas de trabajo.***

Las mesas de trabajo de acero inoxidable son muy variables ya que pueden ser espacios fijos de trabajo o mesas auxiliares móviles. De igual manera pueden incluir estantes o cajones según la necesidades del cliente. Estas mesas son de altura regulable e incluyen salpicadera



**Figura 42. Mesa de Trabajo. Cocinas Industriales.**

#### ***Fregadero.***

Los fregaderos son los muebles que se utilizan para lavar vajilla o alimentos. Estos pueden ser de una a 3 estanques e incluyen área de secado y área de trabajo. Al igual que el resto de muebles incluye salpicadero y orificio para laves y mangueras.



**Figura 43. Fregadero. Cocinas Industriales.**

### *Estanterías.*

Las estanterías de acero inoxidable se pueden utilizar para almacenamiento fijo o para movilizar alimentos en este caso cuenta con ruedas y frenos. Las estanterías se pueden utilizar tanto en la cocina central como en las áreas de almacenamiento. Estas vienen de varios tamaños y pueden ser lineales o esquineras. También existen estantería para exhibición de alimentos estas pueden ser vidriadas o abiertas.



**Figura 44. Estanterías. Cocinas Industriales.**

### ***Refrigerador.***

Los refrigeradores se usan para almacenar alimentos que necesitan refrigeración. Existen diferentes tipos y tamaños de refrigeradores pueden ser de una o dos torres o bajos con áreas de trabajo en la parte superior.



**Figura 45. Refrigeradores. Cocinas Industriales.**

#### **6.5.6 Materialidad.**

- Materiales en piso: procesadores de alimentos y verduras, refrigerador vertical, Conservador de alimentos, mesas de trabajo de acero inoxidable con cubiertas de corte y repisas de pared. (INEN, 2017). Adicionalmente el piso de la cocina deberá contar con rejillas para el agua y bandejas de recolección de grasas.
- Materiales en techos: el techo debe ser limpio e impermeable; se debe evitar diseño o techos falsos en esta área ya que impide la limpieza y acumula grasas. El techo también debe ser de fácil acceso por temas de limpieza.
- Materiales en paredes: al igual que el techo las paredes deben estar recubiertas de un material resistente, impermeable y de fácil limpieza. Este puede ser cerámica, pintura plástica o pintura epoxica, se recomienda evitar las juntas que acumulan grasa y se deberá aumentar protección a la altura de las mesas de trabajo.

### **6.5.7 Iluminación.**

Las cocinas industriales suelen ser espacios apartados por lo tanto es importante intentar darle al espacio la mayor cantidad de iluminación natural posible. En cuanto a la iluminación artificial se utilizarán fluorescentes lineales para la iluminación general del espacio. En las áreas de trabajo se necesita iluminación puntual mayor a 2000 lx esta puede ser LED o halógena (INEN, 2017).

### **6.5.8 Ventilación.**

La ventilación es esencial dentro de una cocina industrial. En primer lugar se necesitan ductos para la purificación de aire y campana de inyección y extracción para evitar incendios y malos olores. Las campanas de extracción serán de tamaño industrial y abarcaran el área de cocción o cocina caliente

## **6.6 Baños**

Las áreas de alimentos y bebidas contarán con baterías sanitarias públicas y de servicios. Se especificará sus requerimientos en el capítulo n°10 Baños.

## **CAPÍTULO VII : ÁREAS ADMINISTRATIVAS**

Yoga Wellness Club and Retreat es un establecimiento hotelero de gran tamaño por lo tanto necesita un área administrativa que se encargue del funcionamiento del mismo. A continuación se analizarán las áreas que compone el departamento administrativo su diseño y su función.

### **7.1 Definición**

El departamento administrativo del hotel se encargará de establecer parámetros de funcionamiento como operaciones financieras, contabilidad, servicio al cliente y organización de personal. Este departamento se divide en dos áreas importantes: áreas de recepción de clientes y oficinas administrativas.

### **7.2 Recepción de clientes**

Las áreas de recepción son espacios abiertos al público y son puntos importantes de gestión e información. En la industria hotelera el área de recepción se conoce como Front Office por estar en contacto y a la vista del cliente. En estas áreas se registra a los huéspedes, se hacen las reservas, se registran las salidas y se asignan las habitaciones. En la recepción también se brindan diferentes servicios para el cliente y se responde a las preguntas de los huéspedes acerca de las actividades del hotel. (Larraiza, 2016).

### **7.2.1 Áreas y Sub áreas.**

En complejo contará con una recepción principal que estará destinada a recibir huéspedes y socios del club. Ésta será la recepción central del complejo ya que se encargará de las habitaciones, las reservas y el servicio al cliente. Adicionalmente habrán recepciones auxiliares en las áreas de gimnasio y spa que se encargarán del asesoramiento y la administración de estas áreas.

#### ***Recepción Principal.***

La recepción principal esta ubicada en el ingreso principal al hotel de manera que es la primera impresión que tiene el cliente del complejo. La apariencia de este espacio deberá reflejar la filosofía del proyecto y la calidad del servicio. La recepción principal se divide en las siguientes zonas:

El vestíbulo o lobby es el área inmediata a la puerta principal de entrada del hotel. En esta zona se debe tomar en cuenta principalmente la amplitud del espacio y los elementos decorativos o de diseño. El vestíbulo deberá contar con los siguientes requerimientos mínimos:

- El acceso al vestíbulo tener una amplitud mínima de dos metros de ancho. Este puede ser abierto o con puerta de preferencia de doble hoja para la entrada y salida de personas o rotativas tomando en cuenta el ingreso de valijas y carros.
- En la zona de vestíbulo asisten un portero y un botones que guían a los huéspedes y garantizan a seguridad del hotel
- La altura mínima del vestíbulo deberá ser de tres metros de alto pero se recomienda utilizar dobles alturas en esta zona para generar sensación de amplitud y lujo.

- La sala de espera de un vestíbulo se conforma de dos o mas salas cómodas con mesas auxiliares. Esta zona se pretende generar un ambiente acogedor que de la bienvenida.
- La circulación principal tendrá mínimo tres metros de ancho y conectara el ingreso con la recepción
- La circulación secundaria conecta el acceso o recepción con las salas de espera y será mínimo de 90 cm de ancho
- Por ultimo la circulación terciaria es el área entre salas de espera y esta será mínimo de 60 cm de ancho. (Revista ARQYHS, 2012)

El mostrador de recepción es la zona donde el huéspedes se dirige para registrarse en una habitación o para pedir información sobre el hotel. Esta zona esta delimitada por una mesa o tablero que incluye barra para el cliente y áreas de trabajo. El mostrador deberá respetar los siguientes requerimientos de diseño.

- El mostrador deberá estar diseñado de manera que llama la atención del cliente puede ser con materiales, iluminación o envolvente.
- Se puede usar señalética o letreros de recepción para que el usuario identifique los puntos de información.
- El área de trabajo debe ser lo suficientemente largo para albergar mínimo un jefe de recepción y dos recepcionistas. Esta contara con almacén de archivo, área para llaves o tarjetas y computadores para conectarse al sistema de habitaciones y reservas. (Decofilia, 2014)

### ***Recepción de Spa***

La recepción de el spa debe proporcionar al cliente información visible de los tratamientos que se ofrecen, además puede exhibir productos comercializados por el spa. Por motivos de seguridad es importante desde la recepción se pueda visualizar los accesos a áreas comunes y vestuarios. El mostrador de esta área debe ser pequeño, para una sola recepcionista se puede diseñar una pequeña área de espera con sillas o sala pequeña en caso de que sea necesario (Correcher, 2010). La Recepción de Spa deberá contar con el siguiente equipamiento

- Asiento para una recepcionista
- Barra de Atención al cliente de pie.
- Almacén para las toallas y complementos
- Cesta Para lencería usada.

### ***Recepción de Gimnasio***

La recepción del gimnasio deberá cumplir con los mismos requerimientos que la recepción de spa y contar con el mismo equipamiento. La función de la recepción del gimnasio es proporcionar al cliente información sobre horarios y tipos de clases deportivas que se ofrecen y mantener un control de la entrada y salida de usuarios a esta área.

#### **7.2.2 Medidas Antropométricas.**

En el diseño de recepción se debe tomar en cuenta medidas de circulación. La circulación interna en la zona de trabajo deberá ser de 1.20 a 1.50 metros de ancho y la circulación del cliente en frente del mostrador deberá ser mínimo de 2 metros hasta el siguiente obstáculo. (Panero, Las dimensiones humanas en los espacios comerciales, 1983) En las siguiente figuras se puede observar la altura de un mueble de recepción.

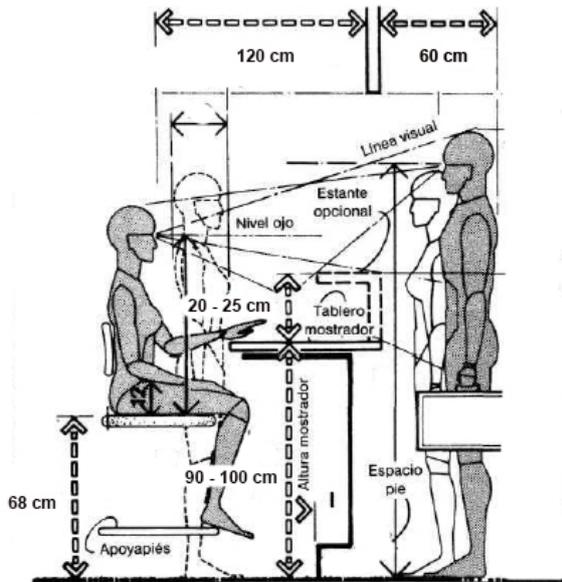


Figura 46. Módulo de Recepción. Panero, 1983.

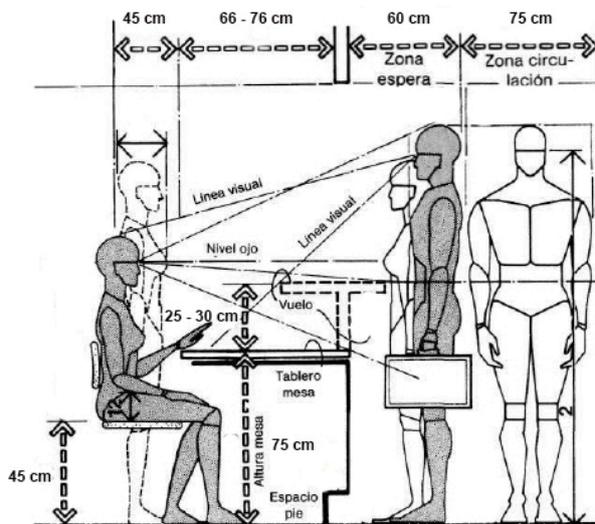


Figura 47. Módulo de Recepción 2. Panero, 1983.

### 7.2.3 Materialidad.

Como se mencionó anteriormente la recepción es la primera impresión que tiene el cliente del lugar. Es importante que la materialidad de la recepción vaya acorde con la atmósfera del espacio. En la recepción principal la materialidad deberá reflejar la filosofía natural y saludable que quiere evocar el complejo por lo tanto los materiales serán naturales y los

colores tierra. En cuanto al piso se deberá usar materiales de alto tráfico por ser el ingreso principal. En la recepción de spa los materiales pueden portar colores más oscuros y acogedores. En ésta área es muy importante que el piso sea antideslizante tanto en zonas húmedas como seca para evitar accidentes. La recepción del gimnasio contará con materiales de mayor resistencia, esta área será menos elegante que las otras y su atmósfera reflejará paz y energía en este caso se conjugará la iluminación con los materiales.

#### **7.2.4 Mobiliario.**

En cuanto al mobiliario las áreas de recepción contarán principalmente con un mostrador y con mobiliario auxiliar de trabajo. En las recepciones pequeñas se podrá incluir una sala de espera que podrá ser un par de sillas o silloneras dependiendo el espacio y de la necesidad. El Área del vestíbulo es donde se encontrará la mayor cantidad de mobiliario. Además del mostrador la recepción principal debe incluir algunos muebles adicionales. Las salas de espera del vestíbulo deben contar con sillones individuales y de dos o tres personas. El diseño de estos puede ser uno solo o se pueden variar los modelos para darle dinamismo al espacio. Se utilizarán mesas auxiliares para bebidas o de lectura. Y se podrá incluir mesas altas con decoraciones florales o de iluminación para marcar puntos de encuentro o delimitar la circulación de vestíbulo.

#### **7.2.5 Iluminación.**

En cuanto a la iluminación, el área de recepción puede estar diseñada con una iluminación general dependiendo de su función. Por ejemplo será tenue y regulable en el área de spa pero blanca y fuerte en el área de gimnasio. En todas los mostradores es importante dar luz puntal en las áreas de trabajo, se debe recordar que las recepcionista ocupan este espacio durante todo el día. Se puede utilizar iluminación focal para resaltar elementos de diseño sea en el

mueble de mostrador o en elementos de diseño que rodeen las áreas. La iluminación decorativa en el área del spa se utilizará para resaltar texturas. En el vestíbulo se puede utilizar luminaria colgantes, lámparas de mesa y apliques de piso o pared. También es importante colocar varios enchufes en las salas de espera y vestíbulo.

### **7.2.6 Ventilación.**

Es importante que el cliente se sienta cómodo cuando ingrese al establecimiento de manera que el vestíbulo debe contar con climatización artificial para poder regular en ambiente según las necesidades climáticas. En cuanto a la ventilación natural se utilizará la puerta de ingreso y ventanas para la circulación de aire aparte del sistema de aire acondicionado. Idealmente al ser un espacio amplio y de doble altura no se acumulará el calor en esta área. Las recepciones auxiliares utilizarán el sistema de ventilación de las áreas que le corresponden. (véase capítulos Spa y Áreas de Gimnasio).

## **7.3 Oficinas Administrativas**

Las oficinas administrativas son áreas del departamento administrativo que no están en contacto directo con el cliente. En el mundo hotelero se las conoce como back office. El back office del hotel está formado por personal de administración y de apoyo que no está de cara al cliente. (Economipedia, 2015)

### **7.3.1 Áreas y Sub áreas.**

El back office es la sección del hotel responsable de las funciones de contabilidad, recursos humanos o logística. El departamento operativo deberá contar con las siguientes oficinas administrativas:

### ***Gerencia y Sub gerencia.***

La gerencia es el área principal de la administración, está conformada por dueños o accionistas, presidentes y vicepresidente. Se encarga de supervisar todo el funcionamiento del hotel y el rendimiento de todo el departamento. La subgerencia es el personal de apoyo de la gerencia conformada por un gerente. Esta área requiere de oficinas privadas o despachos y una sala de reuniones para discutir temas importantes.

### ***Recursos Humanos.***

La oficina de recursos humanos es el área mas pequeña de la administración y se encarga de la contratación de empleado y de supervisar las relaciones laborales dentro del complejo. Esta área requiere de una oficina privada o de una compartida para máximo dos personas.

### ***Oficinas de Servicio.***

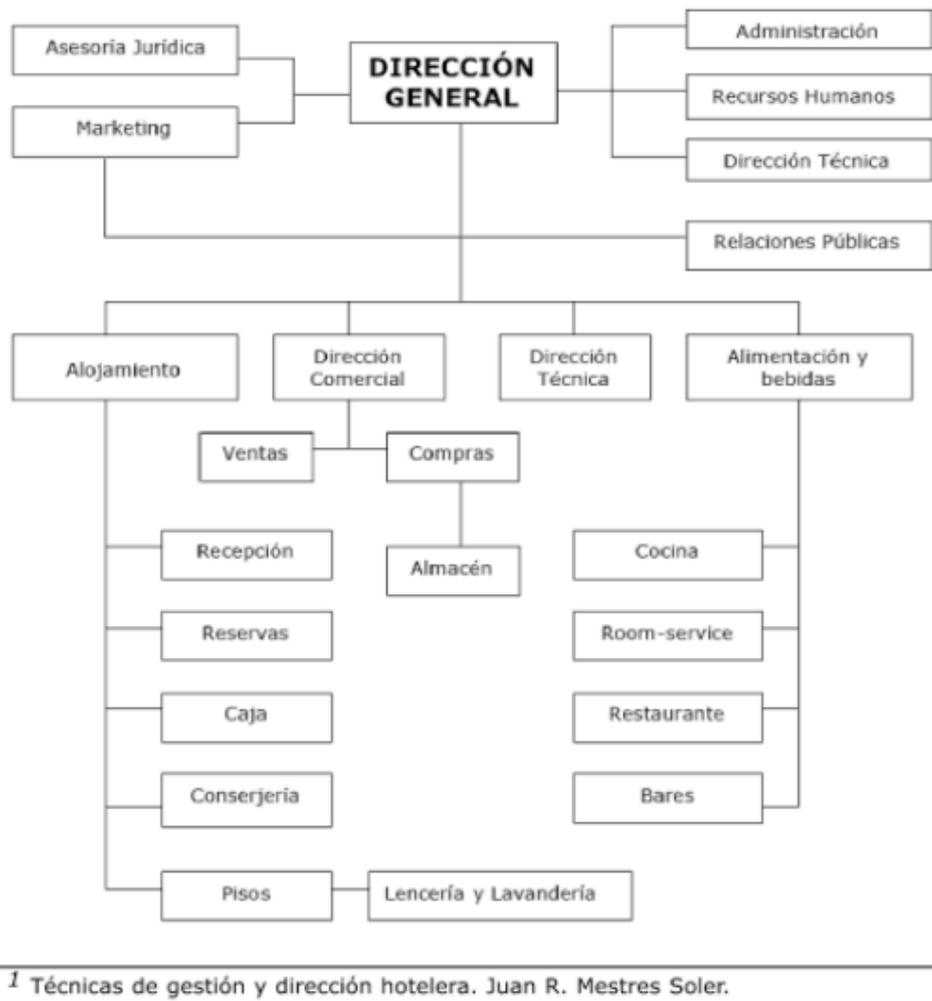
La oficinas de servicios son departamentos auxiliares que no son parte de la administración del hotel pero son esenciales para el funcionamiento. Las oficinas de servicio que se necesitarán son las siguientes:

- Oficina de alimentos y bebidas: Debe estar ubicada en la cocina central y se encargará de recepción de productos, almacenaje y control de calidad.
- Oficina de Seguridad: Esta oficina se encarga de organizar y controlar a al personal de seguridad
- Oficina de limpieza: este departamento es esencial ya que se encarga de la higiene y el mantenimiento del hotel.

### ***Publicidad.***

La oficina de publicidad se encargará de manejar la imagen del hotel y estará en constante comunicación con la gerencia. El departamento de publicidad manejará los procesos de ventas, relaciones públicas, y marketing. Por ser un departamento colaborativo, esta área requiere de una oficina compartida con varios puestos de trabajo divididos por secciones, meeting-point para trabajo en grupo y área para recibir cliente en caso de contrataciones de eventos.

En el siguiente gráfico se puede observar un esquema de la relación entre los diferentes departamentos administrativos.



**Figura 48. Esquema Administrativo.**

### 7.3.2 Medidas Antropométricas.

En el diseño de oficinas el factor mas importante es la comodidad. Se debe tomar en cuenta las medidas antropométricas de los puestos de trabajo así como las circulaciones y accesos a las zonas de trabajo.

El artículo 235 de la Ordenanza N°3457 de Arquitectura y Urbanismo de el consejo Metropolitano de Quito estipula que: (El Consejo Metropolitano de Quito, 2003)

- la altura de puertas en espacios de oficinas debe ser mínimo de 2.05 metros de altura
- El acceso a una oficina debe ser mínimo de 0.90 metros de ancho.
- Las circulaciones internas que comunican los ambientes serán mínimo 0.80 metros de ancho

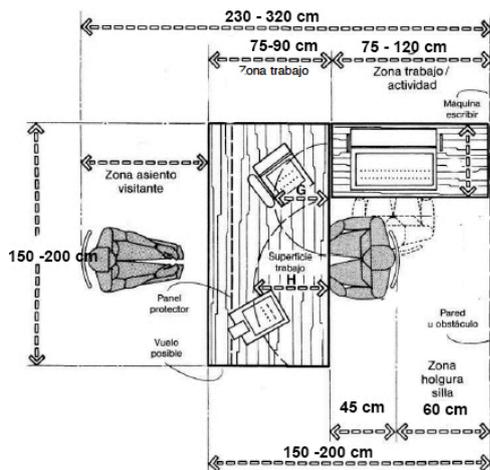


Figura 49. Planta. Escritorio de Despacho. Panero, 1983.

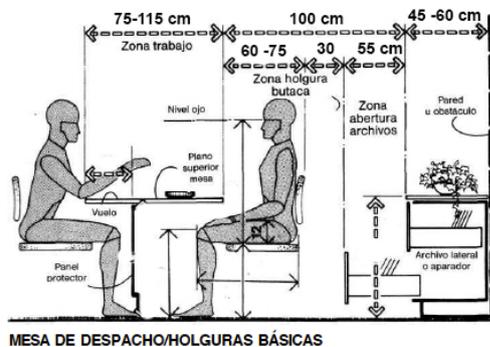


Figura 50. Elevación. Escritorio de Despacho. Panero, 1983.

### **7.3.4 Materialidad**

La materialidad dentro de oficinas debe provocar comodidad y confort. Las oficinas son áreas donde el usuario para la mayor parte de su día por lo tanto es importante que el área sea íntima y privada para que el usuario se identifique con el espacio. En pisos se puede utilizar madera, piso flotante o porcelanato con acabados madreados. En paredes se puede utilizar pintura de fácil limpieza o papel tapiz para dar elegancia. En las oficinas se debe tomar en cuenta la acústica sobre todo en las que son colaborativas. Se puede utilizar revestimientos acústicos en paredes, mobiliario y en elementos decorativos de techos. También se pueden utilizar paneles que sirven para aliviar el ruido y para distribuir el espacio. Evitar materiales que reflejen la luz o reboten el sonido para prevenir cansancio y deslumbramiento.

### **7.3.5 Mobiliario**

El mobiliario mínimo con el que debe contar una oficina es el siguiente:

- Mesa de trabajo.
- Mesa auxiliar.
- Silla ergonómica de trabajo
- Silla para visitas
- Cajones de almacenamiento
- Torre de archivo.

En las oficinas privadas se utilizara un escritorio de despacho. El escritorio de despacho es un mueble en bloque este puede ser en forma de L o en forma de U. Este escritorio incluye cajones de almacenaje y no hace falta tener muebles adicionales. Un escritorio de despacho se caracteriza por ser amplio y elegante y tiene espacio para recibir dos visitantes. Las oficinas privadas de gerencia pueden tener adicionalmente un librero y una sala cómoda para recibir visitas.

### **7.3.6 Iluminación**

Es esencial que todas las oficinas tengan entradas de luz natural ya que de lo contrario el usuario puede sentirse cansado y perder la noción del tiempo. Por lo tanto la luz artificial y la luz natural trabajan en conjunto dentro de una oficina. Durante la mañana se aprovechará la luz del día y en la tarde y noche la luz artificial ayudará a iluminar sobre todo el área de trabajo. La luz sobre la superficie de trabajo debe ser de 200lx para que el usuario no tenga cansancio visual.

### **7.3.7 Acústica**

Como se mencionó anteriormente el control de acústica es muy importante dentro de las oficinas por que el ruido puede distraer a los trabajadores. En las oficinas colaborativas se necesita aislar el ruido de manera que el los empleado no escuchen las actividades de sus compañeros como conversaciones con clientes o timbre de teléfono. Para esto se utilizará recubrimientos acústicos en las divisiones de los muebles modulares, en las paredes que dividen las oficinas y en techos en las área colaborativas.

### **7.3.8 Ventilación**

El artículo 237 de la Ordenanza n° 3457 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano de Quito 2003 Estipula que:

La ventilación de locales de oficinas se podrá efectuar por ventilación cenital por la cual deberá circular libremente el aire sin perjudicar recintos colindantes.

El área mínima de estas aberturas será el 8% de la superficie útil de planta del local. Los locales de oficinas que tengan acceso por pasillos y que no dispongan de ventilación directa al exterior, deberán ventilarse por ductos, o por medios mecánicos.

## **CAPÍTULO VIII : SERVICIOS EXTERNOS**

Además de los servicios que incluyen el hotel y el club, Yoga Wellness Club and Retreat ofrece servicios adicionales de comercio y salud. A continuación se analizará como funcionan estos servicios y cuál es su objetivo dentro de este proyecto.

### **8.1 Definición**

Se denominan servicios externos a los servicios adicionales que ofrece el proyecto. Estos servicios tienen como objetivo atraer al público externo y a su vez generar más medios de consumo dentro del establecimiento. Los servicios externos se clasifican en dos tipos de servicios: locales comerciales y consultorios médicos.

### **8.2 Locales Comerciales**

Los locales comerciales serán espacios destinados a la venta de productos relacionados con la filosofía que se maneja en el establecimiento. Estos espacios estarán abiertos al público y su objetivo será ofrecer herramientas extras para reforzar las actividades que se practican dentro de este lugar.

#### **8.2.1 Áreas y Sub áreas.**

En el diseño de locales comerciales se busca llamar la atención del cliente despertando sus sentidos, tacto, vista, gusto olfato y oído, a través de la elección de materiales y la ambientación del local. El estímulo que se quiera provocar dependerá del tipo del productos que venda el local. (Cotado, 2017).

El complejo hotelero contará con tres tipos de locales comerciales: tienda, librería y farmacia.

### ***Tienda.***

Yoga Wellness Club and Retraet contará con un tienda de productos relacionados con la práctica del yoga y la meditación. El almacén venderá equipamiento de yoga como por ejemplo estereras, mats, balones, cojines y prendas de vestir. También se podrá encontrar productos que ayuden a la meditación como sillas, cobijas, campanas, aromatizantes, inciensos, etc. La tienda ofrecerá productos de diferentes tamaños de manera que se necesitará mobiliario variado como estanterías para productos pequeños, escaparates para mobiliario de gran tamaño y vitrinas para objetos de valor. Dentro de este espacio lo más importante es llamar la atención del cliente con una exposición de productos llamativa.

### ***Librería.***

Como su nombre indica la librería venderá libros relacionados con la filosofía oriental. Se podrán encontrar también libros de auto ayuda, meditación, manuales de yoga, libros de nutrición entre otros. Se puede también vender música relacionada con el tema. La librería contará con libreros ubicados por secciones. Lo que más se deberá tomar en cuenta en el diseño de librerías será la circulación dentro del local y la distribución de los libreros ya que es muy importante que el cliente se ubique en el espacio.

### ***Farmacia Botánica.***

La farmacia botánica venderá medicinas homeopáticas hechas con esencias naturales y productos orgánicos con beneficios medicinales como tés, cremas y otros productos de uso diario. La farmacia necesita estanterías, almacenamiento, vitrinas y un área de lavabo para que el cliente pruebe los productos. En el diseño de farmacia lo más importante es la higiene. Se pretende crear una atmósfera de limpieza con materiales claros y luz blanca.

### 8.2.2 Medidas Antropométricas.

Para un correcto funcionamiento de locales comerciales se debe tomar en cuenta las medidas mínimas de circulación y las holgura de los espacios de actividad de manera que la experiencia de compra sea cómoda para el usuario. Los espacios comerciales deberán cumplir con las siguientes medidas mínimas:

- Circulación principal de 150 a 230 cm de ancho.
- Circulación secundaria entre mostradores 75 a 120 cm de ancho.
- Circulación entre libreros mini 160 cm de ancho.
- Zona de actividad persona de pie 60 a 75 cm.
- Zona de actividad persona sentada 45 cm. (Panero, 1983).

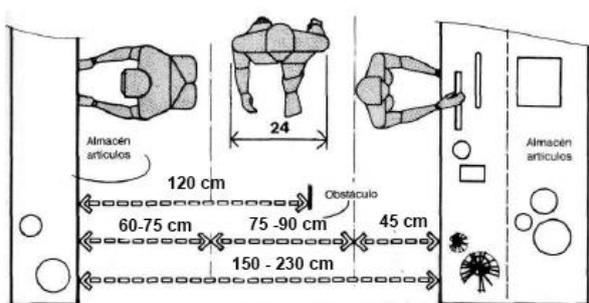


Figura 51. Holguras Circulación Tienda. Panero, 1983.

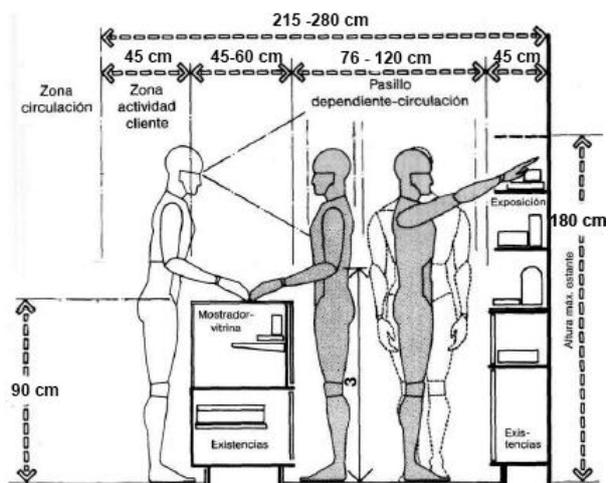


Figura 52. Holguras Zona de Actividad. Panero, 1983.

Las medidas de alcance y ángulos de visión de estanterías y vitrinas con importantes para una correcta exhibición de productos. Los espacios comerciales deberán cumplir con las siguientes medidas mínimas de mobiliario:

- Mostradores y vitrinas de 85 a 90 cm de altura
- Mostradores y vitrinas de 45 a 60 cm de profundidad.
- Altura máxima de alcance de estanterías de 120 a 180 cm.
- Ancho de estanterías de 30 a 45 cm. (Panero, 1983).

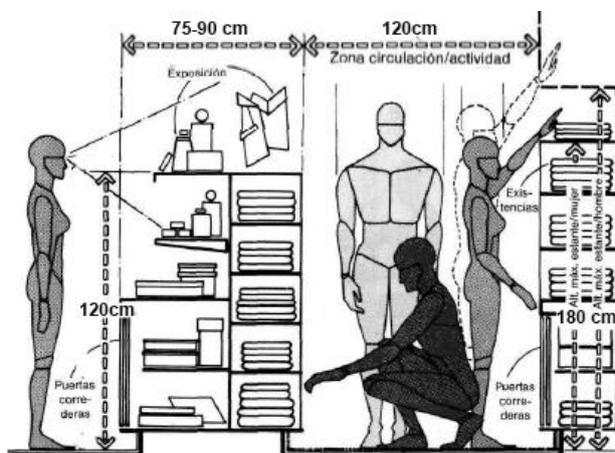


Figura 53. Holguras Estanterías. Panero, 1983.

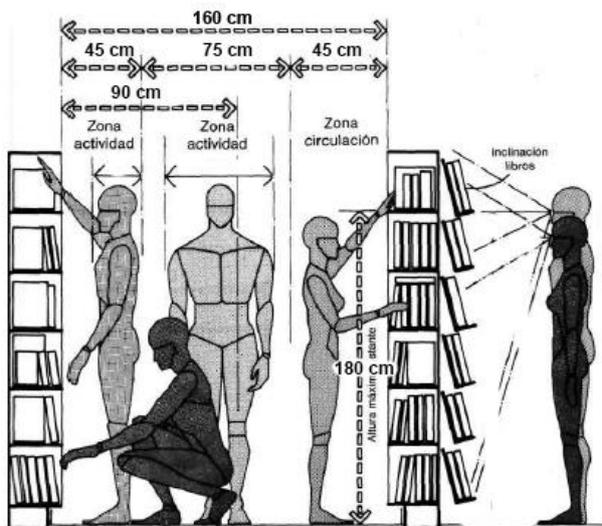


Figura 54. Holguras Libreros. Panero, 1983.

### **8.2.3 Materialidad.**

Todos los locales comerciales a pesar de ser diferentes deberán reflejar la filosofía del establecimiento. La elección y combinación de los materiales ayudarán a resaltar la identidad del negocio.

- En paredes y pisos predominarán los colores cálidos para crear un ambiente de naturalidad. además se utilizarán materiales naturales como corcho para crear una atmosfera ecológica.
- El diseño de techos será el protagonista en los espacios comerciales, servirá para delimitar las áreas con iluminación y elementos decorativos.
- El mobiliario de los locales será diseñado y se utilizará terminados naturales como la madera ya que son durables y sostenibles. Se evitará utilizar mobiliario industrial.

### **8.2.4 Mobiliario.**

El mobiliario de locales comerciales aporta identidad al almacén. Existe una gran variedad de mobiliario para locales comerciales. La elección del mobiliario contribuya de manera que se aproveche todo el espacio disponible y se exponga los productos de forma ordenada y llamativa. Dentro de los distintos elementos de exposición podemos distinguir las siguientes modalidades:

- Expositores de Pared: Son estanterías ubicadas en la periferia del local que ocupan todo el ancho de la pared y son exhibiciones de gran altura que se perciben desde todas las áreas de la tienda.
- Expositores de suelo: Son muebles sencillos ubicados en el medio de la tienda y sirven para delimitar zonas y circulaciones. Sirven para crear exposiciones atractivas y dinámicas ya que pueden ser de diferentes tamaños y alturas.
- Mostradores de venta: Son muebles de doble función, con el punto de pago del local y sirven para exhibir productos pequeños en vitrina como productos complementarios y accesorios. en los mostradores también debe estar la información de la marca.

- Escaparate: Son elementos muy importantes en el diseño de tiendas comerciales ya que con la única parte de la tienda que el cliente ve antes de entrar. Generalmente están ubicadas en ventanas de gran altura y el tipo de mobiliario dependerá de la creatividad del escaparate.

### **8.2.5 Iluminación.**

La iluminación es una de las herramientas más importante en el diseño de espacios comerciales. La iluminación del espacio comercial deberá estar diseñada de manera que sea cómoda para el cliente y que a su vez resalte los artículos que se exponen en la tienda. Para que la iluminación del local sea adecuada se debe cumplir con algunas claves de diseño.

- Un factor es la iluminación focal en los expositores donde se enfatizan los productos a la venta.
- Tener diferentes puntos de luz, con varias intensidades para crear varios ambientes distintos, que van a permitir dividir el local por secciones y tipos de productos.
- Utilizar diferentes tipos de bombillas como incandescentes, incandescentes halógenas, fluorescentes, halogenuros metálicos y LED.
- La iluminación en los escaparates es muy importante. Deben estar bien iluminados de manera que se note desde el exterior.
- La iluminación debe ser acorde al resto de la decoración, es bueno analizar qué tipo de iluminación iría bien con el producto que se vende y la decoración que hay.

(Cotado, 2017).

### **8.2.6 Ventilación.**

El artículo 225 de la Ordenanza n°357 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano de Quito estipula que “Los locales comerciales que tengan acceso por galerías comerciales cubiertas y que no dispongan de ventilación directa al exterior, deberán ventilarse por ductos, o por medios mecánicos”. (Consejo Metropolitano de Quito, 2003, p.147).

### **8.3 Consultorios Médicos.**

Yoga Wellness Club and Retreat ofrece un servicio de consultoría médica con el objetivo de brindar un mejor rendimiento y mejores resultados en las diferentes actividades que se practican en el complejo. También se pretende dar servicio a personas externas al complejo interesadas en la medicina natural y practicas alternativas.

#### **8.3.1 Áreas y Sub áreas.**

Un consultorio es un espacio de trabajo y examinación donde un doctor tiene la posibilidad de atender a un paciente y un acompañante. El tamaño y el equipamiento de un consultorio depende de la especialidad o el tipo de medicina que se practique. El establecimiento contará con dos consultorio especializados en nutrición y en medicina natural.

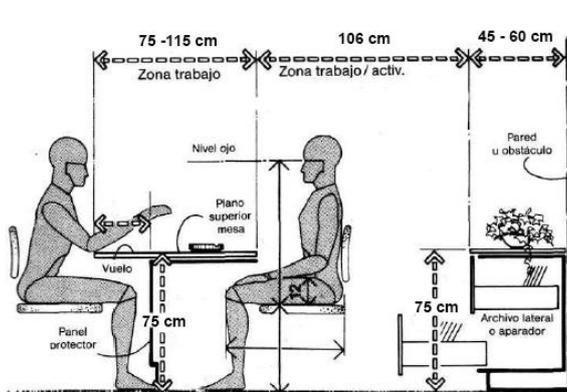
##### ***Consultorio de Medicina Natural.***

La medicina natural busca reforzar los mecanismos naturales de defensa y curación del cuerpo humano mediante diversas terapias corporales, remedios naturales basados en plantas medicinales, aceites esenciales o terapias manuales como el masaje, terapia neural, acupuntura, etc. (Masdeu, 2012). El consultorio de medicina natural contará con un área de consulta que incluya un escritorio para el doctor y sillas para visitantes y una área de revisión que incluya una camilla de masaje, lavamanos y almacenamiento de insumos médicos.

##### ***Consultorio de Nutrición.***

La consulta nutricional ofrece un plan alimenticio personal e individualizado con el objetivo de fortalecer el cuerpo y sus defensas. Adicionalmente, el área de consulta nutricional ofrecerá información sobre nutrición vegana y vegetariana con el objetivo de ofrecer a los clientes una vida saludable acorde con la filosofía oriental. El consultorio nutricional cumplirá con los mismos requerimientos mencionados anteriormente pero adicionalmente tendrá un área de conversación como una pequeña sala y un área de toma de medidas equipada.

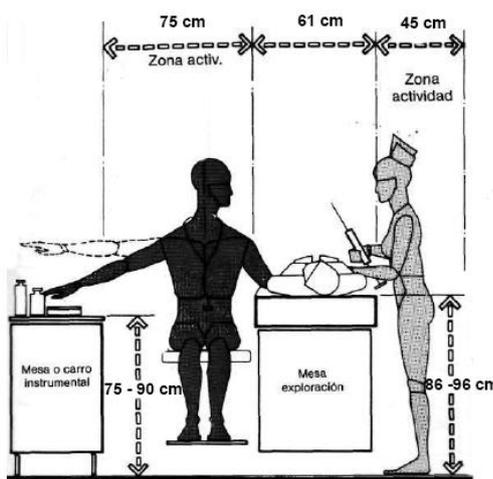
### 8.3.2 Medidas Antropométricas.



#### Área de Consulta:

- Mesa de trabajo 75 a 115 cm de ancho,
- Circulación 100 cm de ancho.
- Mobiliario auxiliar 45 a 60 cm de ancho.
- Área de actividad 45 cm de ancho

Figura 55. Holguras Área de Consulta. Panero, 1983.



#### Área de Examinación:

- Camilla de 60 x 170 cm
- Altura Camilla 85 - 95 cm
- Zona de actividad principal 75 cm
- Zona de actividad secundaria 45 cm
- Mesa auxiliares 75 -90 cm de alto

Elevación: Área de Examinación. Panero 1983.

Figura 56, Holguras Áreas de Examinación. Panero, 1983.

### 8.3.3 Materialidad.

los consultorios médicos se consideran establecimientos de atención de salud esto significa que son espacios donde se congregan personas portadoras de enfermedades y personas expuestas a un mayor riesgo de enfermedad. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2003). La elección de materiales en consultorios deberá reducir el riesgo de infecciones y contaminación del espacio. Por lo tanto los consultorios del club deberán cumplir con las siguientes normas de acabados que estipula la Guía de Acabados Interiores para Hospitales del Ministerio de Salud Pública del Ecuador:

- En cuanto a materiales de pisos se utilizará porcelanito en las áreas públicas, corredores y salas de espera y se utilizará piso de vinil en rollo dentro de los consultorios y área de examinación.
- En paredes se utilizará una curva sanitaria de vinil y pintura a base de agua.
- En techos se utilizarán tableros de gypsum sin textura y resistentes al agua.
- En puertas y mobiliario se podrá utilizar aluminio y tableros de MDF.

#### **8.3.4 Iluminación.**

La ordenanza n1 3457 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano de Quito estipula que los consultorios de atención médica especializada deben contar con ventilación e iluminación acorde con el tipo de actividades que realicen en el espacio. La iluminación en establecimientos de salud se enfoca en conseguir la iluminación adecuada en las áreas de procedimiento y a su vez confort busca brindar confort para el doctor y sus pacientes. De manera que los espacios de examinación y procedimientos contarán con iluminación general con luz blanca de 5000 a 6500 kélvines y las áreas publicas contarán con luz cálida, puntual y decorativa de 4000 kélvines.

## **CAPÍTULO IX : ÁREAS DE SERVICIO**

Yoga Wellness Club and Retreat es un complejo turístico de gran tamaño por lo tanto requiere de un área de servicios que se encargue de mantener la limpieza y el orden dentro de las instalaciones. A continuación se analizará cuáles son las diferentes áreas de servicio que se necesitan y qué funciones cumplen dentro del hotel.

### **9.1 Definición**

Las áreas de servicio del hotel se encargarán de cumplir con los requerimientos de limpieza como circulación de basura, almacenamiento, lavandería, amenities entre otros. Es necesario que todas las áreas de servicios estén conectadas entre ellas y se comuniquen entre pisos. El área principal de servicio debe estar ubicada en la planta baja o subsuelo de establecimiento.

El departamento de servicio se divide en tres áreas importantes: lavandería, tratamiento de basura y bodegas.

### **9.2 Lavandería**

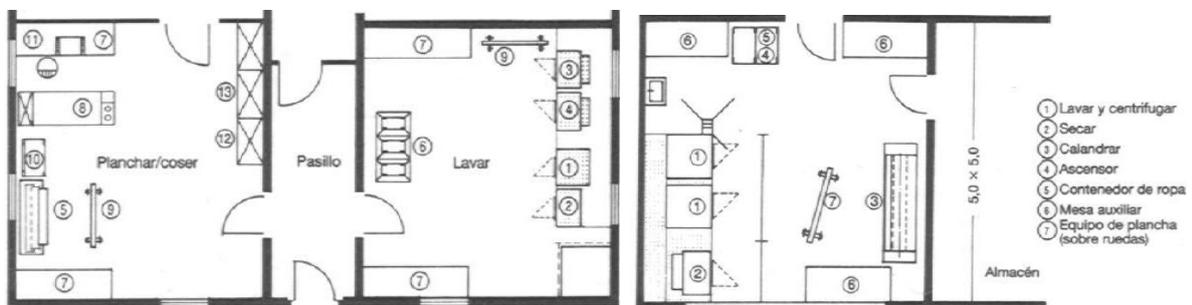
El área de lavandería es muy importante ya que se encarga de proporcionar ropa limpia e insumos a los diferentes departamentos del hotel. Las actividades del departamento de lavandería se basan principalmente en el lavado, planchado, secado de la ropa del hotel, así como del servicio de lavandería para clientes. Cuenta con personal calificado y maquinaria adecuada para estas actividades.

(Larraiza, 2016)

### 9.2.1 Áreas y Sub áreas.

El tamaño del área de lavandería dependerá de las necesidades del complejo. El área de lavandería se dividirá en ropa limpia y en ropa sucia y deberá contar con las siguientes áreas:

- Área de planchado.
- Área de Reparación y costura.
- Área de Doblado.
- Almacén y ropero.



**Figura 57. Distribución de Lavandería de Hotel. Neufert, 1995.**

### 9.2.2 Equipamiento

El área de lavandería está equipada con varias máquinas que cumplen con diferentes funciones. Esta área genera mucho ruido y calor por lo tanto debe estar aislada de las áreas de clientes, de preferencia en un subsuelo. También contará con montacargas para sábanas, manteles, uniformes, toallas, etc. (Neufert. 1995). La lavandería deberá contar idealmente con el siguiente equipamiento :

- Lavadora industrial
- Secadora automática
- Planchadora industrial
- Carros de rueda
- Mesa de doblar y de planchar

### **9.2.3 Materialidad**

- Los techos deben ser altos para que el vapor de las máquinas suba lo suficiente para molestar lo menos posible a los trabajadores.
  - Paredes recubiertas de arriba abajo deben aguantar la humedad y ser de fácil limpieza.
  - Iluminación debe ser cómoda para el trabajador y clara para examinar las manchas y lavar la ropa.
  - En pisos debe ser de terrazo o cemento, de fácil limpieza y con una inclinación hacia rejillas de desagüe.
  - Además de la maquinaria la lavandería requiere de estanterías, almacena y mesas auxiliares.
- (Larraiza, 2016)

## **9.3 Tratamiento de Basura**

Los complejos hoteleros producen una gran cantidad de desechos diarios de manera que es muy importante que exista un buen manejo de esos residuos. El área de tratamiento basura se encarga del flujo de basura entre pisos mediante el uso de ductos o montacargas y del almacenamiento de residuos en cuartos de basura que se comunican con el exterior.

### **9.3.1 Áreas y Sub áreas.**

El área de tratamiento de basura en un cuarto de tamaño mediano y debe contar con las siguientes zonas y equipamiento.

- Área de lavabo
- Montacargas de basura
- Área para coches
- Tachos de basura tamaño industrial.

### 9.3.2 Normativa

El artículo 265 de la ordenanza n°3457 de Arquitectura y Urbanismo del Consejo Metropolitano de Quito (2003). estipula que:

la recolección y almacenamiento de basuras para posterior retirada por los servicios de carácter público se realizará de tal forma que quede a salvo de la vista y exenta de olores. En ningún caso será menor a 2.00 m<sup>2</sup>. con un lado mínimo de 1.00 m. El volumen de los contenedores, que determinará el tamaño del sitio, se calculará a razón de 0.02 m<sup>3</sup> por habitación. Cuando no se realice este servicio con carácter público, se contará con medios adecuados de almacenamiento, transporte y disposición final, mediante procedimientos eficaces, garantizando en todo caso que no se contamine ni afecte al medio ambiente.

## 9.4 Bodegas

Las bodegas son cuartos de almacenamientos que se encuentran en todas las áreas del establecimiento y no son accesibles al público. Funcionan como espacios de apoyo donde se almacenan los insumos o el equipamiento necesario para el funcionamiento de todas las áreas.

### 9.4.1 Áreas y Sub áreas

A continuación se enumerarán los diferentes tipos de bodegas que se necesitan y las funciones que deben cumplir.

- SPA: en esta área se necesita una bodega de insumos de spa como aceites cremas y otros productos y una bodega de ropa blanca con toallas y sabanas de masajes.
- Gimnasio: en esta área se necesita una bodega de equipamiento para guardar equipos de gimnasio.
- Alojamiento: para el funcionamiento de esta área se necesita un cuarto de limpieza, una bodega de ropa blanca, una bodega de ropa sucia, y un almacén de insumo para las habitaciones (amenities).

- Restaurantes: en esta área se necesita una bodega de limpieza, un cuarto de no perecibles y cuartos fríos de almacenamiento de alimentos. Para más especificaciones véase capítulo de alimentos y bebidas.
- Locales Comerciales: Cada local comercial contará con una bodega para stock de productos y un cuarto de limpieza.
- Áreas Administrativas: en esta área se necesitará una bodega de limpieza y un área de archivo.

### 9.4.2 Tipos de Almacenamiento

A continuación se mostrarán diferentes tipos de almacenamiento que se pueden utilizar en las áreas de bodegas.

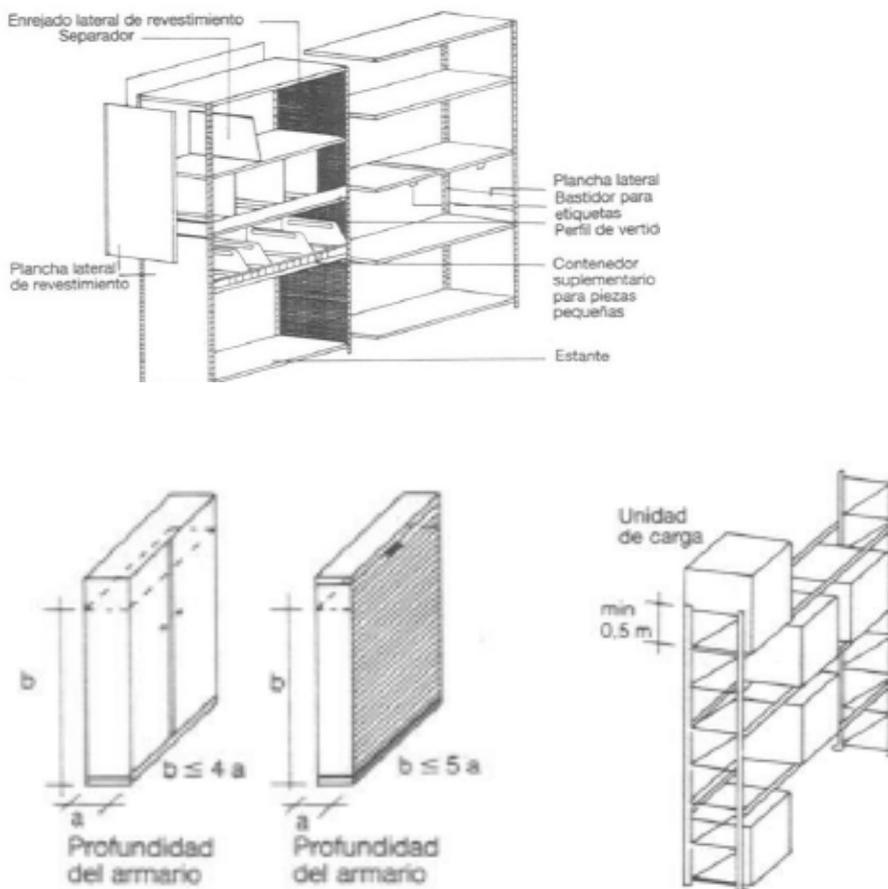


Figura 58. Tipos de Almacenamiento. Neufert, 1995.

## **CAPÍTULO X : BAÑOS**

Yoga Wellness Club and Retreat es un establecimiento que ofrece servicios al público, por lo tanto debe contar con varias instalaciones sanitarias que cumplan con las necesidades del usuario. A continuación se analizará qué tipos de instalaciones sanitarias se encontrarán en las diferentes áreas del establecimiento.

### **10.1 Definición**

Las instalaciones sanitarias son espacios esenciales diseñados para satisfacer las necesidades fisiológicas de las personas. Se utilizan por motivos de higiene, salud e incluso por descanso y relajación. Las instalaciones sanitarias serán diseñadas según los requerimientos de cada áreas y se dividirán en dos zonas: baños y vestidores.

### **10.2 Baños**

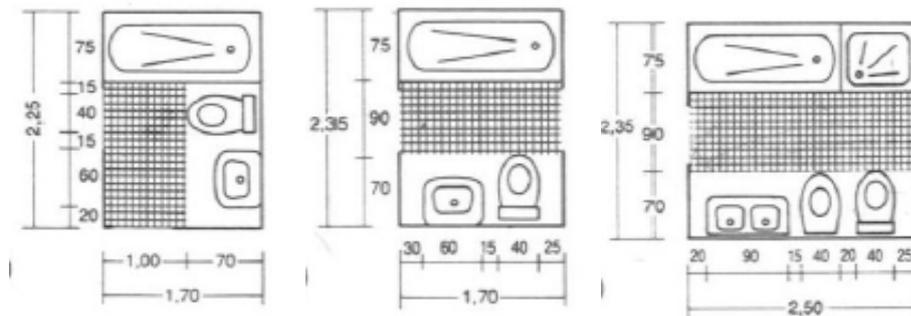
Los cuartos de baño y baterías sanitarias son espacios privados que cuentan con un mobiliario mínimo de inodoro, lavabo y ducha. Los cuartos sanitarios son espacios de uso individual y se encuentran en las áreas de uso privado. Por otro lado, las baterías sanitarias se encuentran en espacios públicos donde inodoros y duchas se dividen en cabinas y el área de lavabos es comunal.

#### **10.2.1 Áreas y Sub áreas.**

Todas las áreas del hotel contarán con cuartos de baño y baterías sanitarias diseñadas en función a las actividades que se realicen y a la cantidad de usuarios que existan por áreas. A continuación se nombrarán los diferentes tipo de baños que se utilizarán es este proyecto.

### *Cuartos de Baño.*

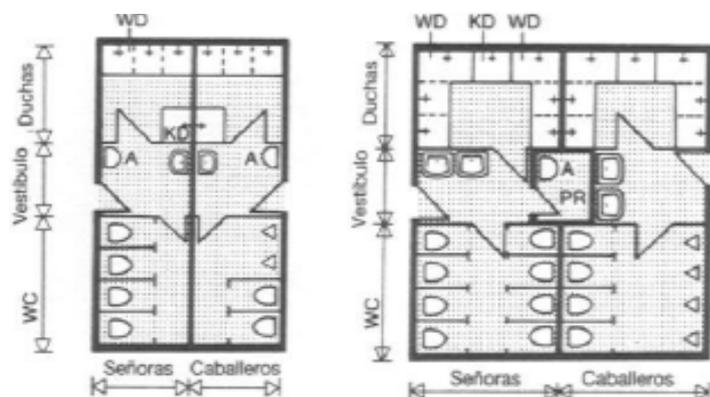
Los cuartos de baño son espacios completos que se utilizan en las habitaciones de hotel que contarán con un inodoro, dos lavabos y un área de tina o jacuzzi dependiendo de la habitación. Los cuartos de baño se caracterizarán por ser lujosos y espaciosos. El área de jacuzzi puede estar abierta al resto de la habitación.



**Figura 59. Distribución Cuarto de Baño. Neufert, 1995.**

### *Baterías Sanitarias.*

Se llaman baterías sanitarias a los cuartos de aseo públicos que cuentan con varias cabinas de inodoros y una amplia área de lavabo. Se utilizarán baterías sanitarias en las áreas públicas como restaurantes, gimnasio y spa. Las baterías sanitarias se dividirán en baños de hombres y baños de mujeres. Los baños contarán con mínimo tres cabinas de inodoros, urinarios y una cabina para personas con discapacidad.

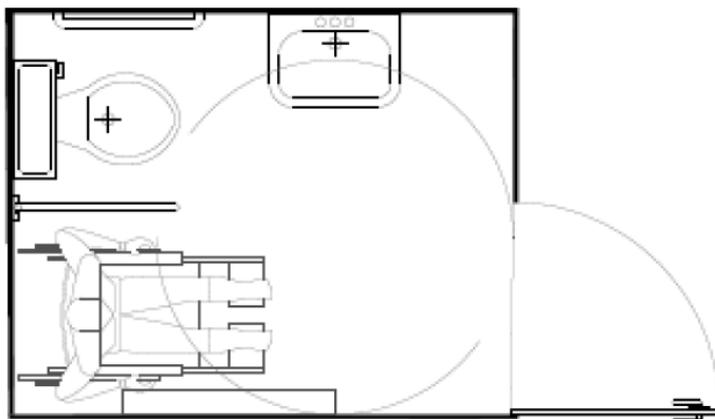


**Figura 60. Distribución Baterías Sanitarias. Neufert, 1995.**

### ***Baños para personas con discapacidad.***

Todos los pisos deben contar con al menos dos baños públicos diseñados para personas con discapacidad divididos en hombre y mujeres. El diseño y distribución de estos baños deberá cumplir con las reglas establecidas en la normativa INEN 2293 de Accesibilidad a las Personas al Medio Físico: Servicio Higiénicos.

En cuartos de baño y baterías sanitarias para personas con discapacidad se debe facilitar el acceso y la existencia de espacio de maniobra libre de obstáculos entre los diferentes aparatos sanitarios y accesorios. La disposición de los baños debe tener en cuenta las necesidades del usuario para su utilización. También será fundamental el estudio específico de pisos, grifería, elementos de apoyo e iluminación. (Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)



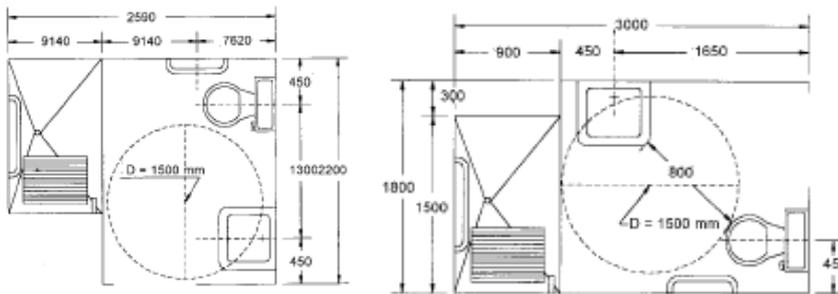
**Figura 61. Distribución Medio Baño. INEN 2017**

### **10.2.3 Medidas Antropométricas.**

Todos los cuartos de baño y baterías sanitarias del establecimiento cumplirán con los requerimientos de medidas establecidas por el Servicio Ecuatoriano de normalización. Se tomarán en cuenta medidas especiales para baños de personas con discapacidad y medidas generales para el resto de servicios higiénicos tomando en cuenta los requerimientos necesarios para personas con movilidad reducida.

***Cuarto de Baño: Movilidad Reducida.***

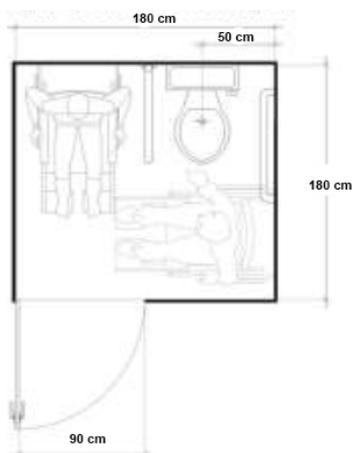
- Área de maniobra libre de obstáculo: 150 cm de diámetro.
- Puerta de ingreso de mínimo 80 cm de ancho.
- Tina o ducha de 90 cm de ancho
- Inodoro 75 cm de largo
- 45 cm Distancia desde el centro del aparato sanitario a la pared



**Figura 62. Baño Movilidad Reducida. INEN 2017.**

***Cabina: Movilidad Reducida.***

- Altura del asiento del inodoro de 45 a 50 cm.
- Ancho mínimo de cabina 180 cm.
- Distancia desde el eje del inodoro hacia el paramento más cercano 50 cm
- Distancia mínima del borde frontal del inodoro hacia el paramento 95 cm.



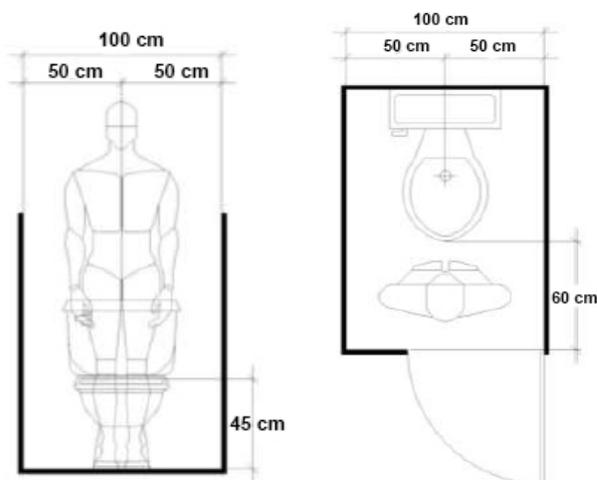
**Figura 63. Cabina Movilidad Reducida. INEN 2017.**

### 10.2.4 Mobiliario.

A continuación se analizará los requerimientos de accesibilidad a aparatos sanitarios como lavabos, inodoros, urinarios, duchas y tinas. También se tomarán en cuenta los requerimientos de seguridad y equipamiento de barras de apoyo estipulados en la normativa INEN 2293 de Accesibilidad a las Personas al Medio Físico: Servicio Higiénicos del Instituto Ecuatoriano de Normalización de Quito Ecuador.

#### *Inodoros.*

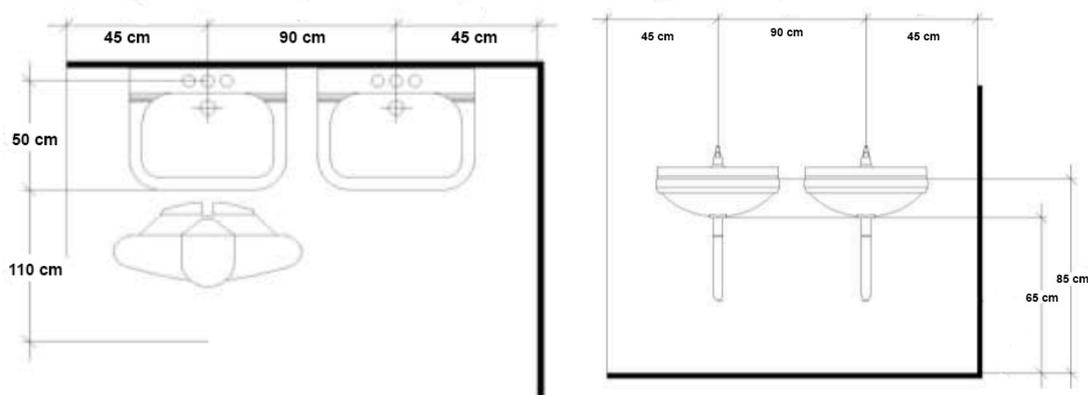
- Altura del asiento del inodoro de 45 a 50 cm.
- Ancho mínimo de cabina 100 cm.
- Distancia desde el eje del inodoro hacia el paramento más cercano 50 cm
- Distancia mínima del borde frontal del inodoro hacia el paramento 60 cm



**Figura 64. Cabinas de Inodoros. INEN 2017.**

#### *Lavabos.*

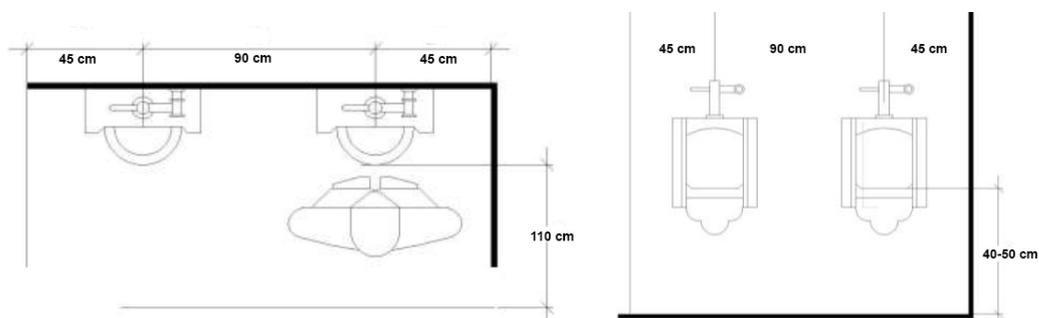
- Altura del lavabo 85 cm
- Altura libre de obstáculos para silla 65 cm para acomodar las rodillas.
- Distancia mínima desde el eje transversal del lavamanos hasta la pared 45 cm.
- Distancia mínima entre ejes de lavabos adyacentes 90 cm
- Profundidad del mesón de lavabo 50 cm



**Figura 65. Lavamanos. INEN 2017.**

### *Urinarios.*

- Altura del urinario 40 a 50 cm
- Zona de circulación 110 cm
- Distancia mínima entre ejes de urinarios adyacentes 90 cm
- Distancia mínima desde el eje transversal del urinario hasta pared 45 cm



**Figura 66. Urinarios. INEN 2017.**

### *Duchas y Tinas.*

- La grifería debe ser de accionamiento tipo palanca y se colocará en una de las paredes laterales en relación al usuario a una altura de 90 cm y deberá estar separada entre 50 a 70 cm desde la pared.
- La cabeza de ducha cuando esta es regulable se debe colocar como mínimo a partir de 150 cm de altura y debe estar ubicada en la pared detrás del usuario o en las laterales.

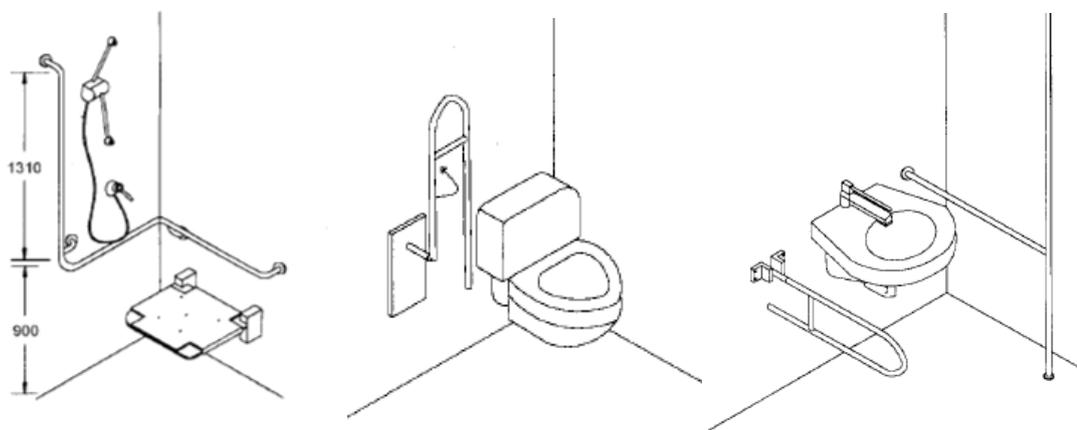
- La cabeza de ducha cuando esta es tipo teléfono se debe colocar a una altura entre 90 a 110 cm de altura y debe estar ubicada en la pared lateral del usuario. La barra de apoyo debe ser accesible desde el asiento.
- La tina puede incorporar una plataforma lateral o asiento al lado opuesto de la grifería para la tina para facilitar la transferencia de una persona con movilidad reducida.
- La grifería debe ser alcanzable en un radio de acción de hasta 60 cm en relación al usuario. La superficie base de la tina debe ser antideslizante o se puede conseguir este resultado mediante alfombras de ducha.

(Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)

### ***Barras de Apoyo.***

- Los elementos de fijación de las barras de apoyo y la construcción del asiento abatible deben resistir una fuerza mínima de 1,1 kg. aplicada en cualquier posición y en cualquier dirección.
- Las barras de apoyo deben colocarse a una altura para su uso de 75 cm.
- En los cuartos de baño y aseo, las barras de apoyo deben ajustarse al tipo y grado de discapacidad del usuario y a sus características específicas.
- En edificaciones publicas o en privadas con acceso al público deben emplearse barras de apoyo de dimensiones y formas estandarizadas.

(Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)



**Figura 67. Barras de Apoyo. INEN 2017.**

### **10.2.5 Iluminación.**

La normativa INEN 2293 de Accesibilidad a las Personas al Medio Físico: Servicio Higiénicos estipula que: “En cuartos de baño y baterías sanitarias se debe contar con iluminación natural y/o artificial que permita al usuario la percepción del entorno y el uso del espacio. Deben tener una iluminación en interior de (90 – 160) lux y en el acceso (500 – 1000) lux”. (Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)

### **10.2.6 Ventilación.**

La normativa INEN 2293 de Accesibilidad a las Personas al Medio Físico: Servicio Higiénicos estipula que: “ En cuartos de baño y baterías sanitarias, se deben asegurar las condiciones de ventilación natural y artificial con el fin de controlar y evitar la acumulación de gases en el aire, según el cálculo técnico correspondiente de ser necesario”. (Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)

### **10.2.7 Materiales.**

- Las paredes y paramentos en los cuartos de baño y baterías sanitarias deben ser de fácil mantenimiento y limpieza.
- El acabado del piso de los cuartos de baño y baterías sanitarias debe tener características antideslizantes, tanto en seco como mojado, ser firme, uniforme, libre de piezas sueltas y no reflectantes.
- El color debe ser contrastante con los elementos verticales, aparatos sanitarios y accesorios.
- El mobiliario debe ser antideslizante, autodrenante, de fácil limpieza, tener esquinas y bordes redondeados y soportar una carga mínima de 100 kg

(Servicio Ecuatoriano de Normalización , 2017)

### 10.3 Vestidores

Se utilizarán vestidores en as áreas de gimnasio y spa ya que en estas áreas se requiriere de una zona donde las personas puedan cambiarse de ropa, ducharse y dejar sus objetos de valor antes y después de realizar las diferentes actividades que ofrece el complejo. La zona de vestuario debe estar a una temperatura ideal de 22° C para que el cliente salga seco. El suelo será antideslizante y con pendiente para que el agua no se estanque y las puertas de acceso estarán convenientemente señalizadas. Los vestuarios se dividen en área de hombres y área de mujeres. (M. Correcher. 2010.)

#### 10.3.1 Áreas Y Sub áreas

La dimensión de los vestuarios debe ser la adecuada para atender a todos los usuarios del spa o gimnasio simultáneamente. Se debe proporcionar el doble de lockers de la ocupación estimada y vestidores individuales para mas privacidad. La zona de lockers deberá contar con las siguiente sub áreas:

- Área de vestuario
- Espacio de lockers
- Bancas de apoyo
- Vestidores individuales
- Área de arreglo con espejo
- Baños y Duchas.

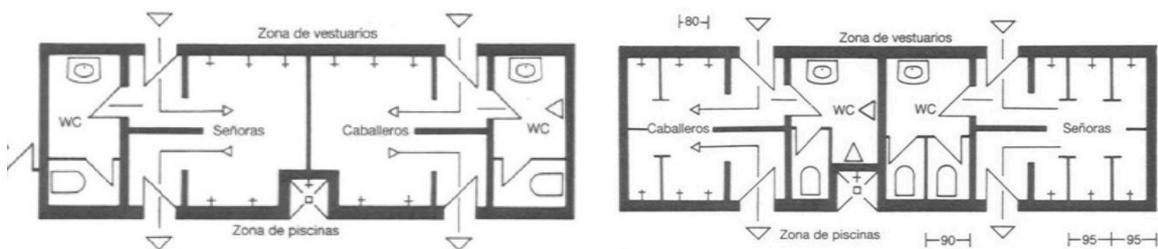


Figura 68. Distribución Vestidores. Neufert, 2017.

### 10.3.2 Medidas Antropométricas

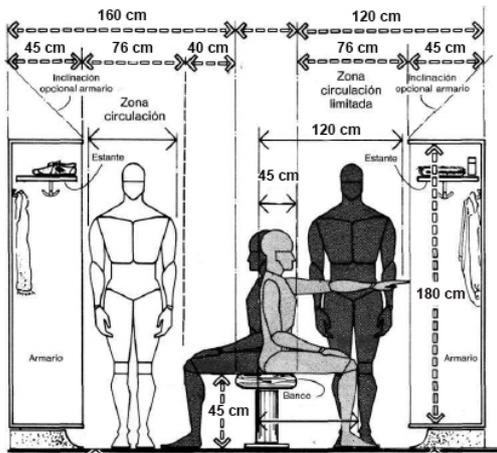


Figura 69. Elevación: Vestuarios y Locker. Panero, 1983.

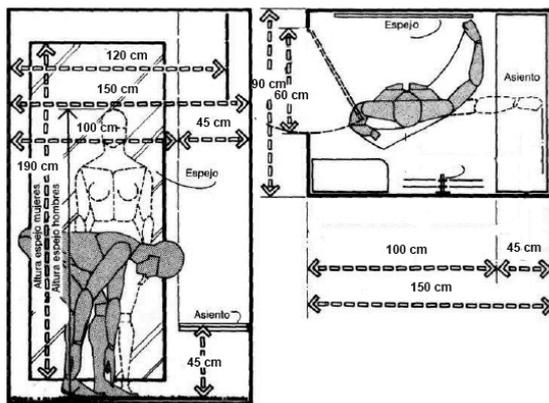


Figura 70. Vestidores Individuales. Panero, 1983.

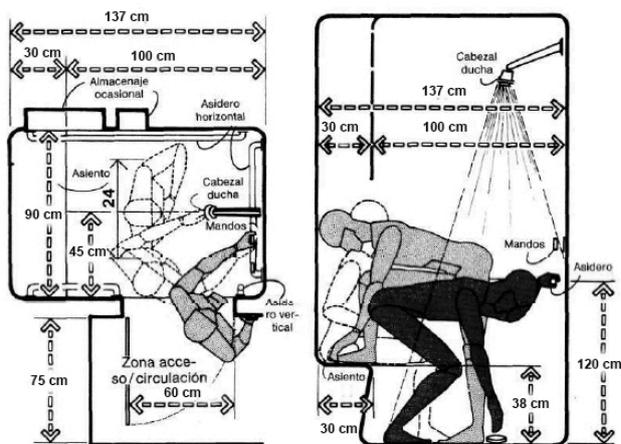


Figura 71. Cabina de Ducha. Panero, 1983.

### **10.3.3 Iluminación**

Para iluminar adecuadamente un vestidor se debe tomar en cuenta la ubicación y si es que existen entradas de luz natural. En las áreas de vestidores es muy común que no haya ingresos de luz natural y por lo general los vestidores también se utilizan en la noche por lo tanto deben estar bien iluminados. Dentro del área de vestir lo más importante es evitar las sombras y los juegos de luces, de manera que se puede instalar un punto de luz en el techo, como un plafón que simule luz natural o un conjunto de varias luces de menor tamaño que den luz por igual a todos los rincones del área. (Martínes, 2014) También se pueden utilizar luces puntuales o decorativas de la siguiente manera:

- Iluminar el interior de lockers mediante tiras led.
- Iluminación empotrables tipo dicroica, distribuida alrededor de todo el vestidor.
- Perfiles de aluminio con difusor opal para delimitar espacios; superficie o empotrable.
- Tubos fluorescentes para colgadores.
- La temperatura del color adecuada es de 3000 a 4000 kélvines.

### **10.3.4 Materiales**

La materialidad dentro de vestidores deberá cumplir con las mismas normas de seguridad que el resto de instalaciones sanitarias. Se debe usar materiales de fácil limpieza y antideslizantes. En el área de pisos se puede utilizar porcelanato en las áreas mojadas y alfombra en las áreas secas. El mobiliario del área de lockers puede ser de aluminio o MDF. El espacio contará con mesones de mármol, cuarzo o granito y un área de espejos para que las personas puedan arreglarse antes de salir.

# CAPÍTULO XI : CIRCULACIÓN

El proyecto de tesis se desarrollará en dos plantas ocupando un área de más de dos mil metros cuadrados. Por lo tanto es importante entender cómo deben funcionar las circulaciones y flujos dentro del establecimiento para contribuir exitosamente con el diseño y la accesibilidad del proyecto.

## 11.1 Definición

Las zonas de circulación tienen como objetivo comunicar todas las áreas al interior y al exterior del proyecto. Las zonas de circulación abarcan los accesos y salidas del proyecto, la comunicación entre niveles y la fluidez dentro de cada planta. Las zonas de circulación se dividen en circulación vertical, circulación horizontal y parqueaderos.

## 11.2 Circulación Vertical

Los elementos de circulación vertical son aquellos que unen los pisos en la edificación que están en niveles diferentes. Entre estos elementos están las rampas, escaleras, y ascensores. Para el diseño de circulación vertical se tomará en cuenta las normas establecidas por el servicio Ecuatoriano de Normalización 2017. De esta manera se garantizará el acceso y uso seguro de las instalaciones para todo tipo de usuario.

### 11.2.1 Ascensores.

Un ascensor es un sistema de transporte vertical, diseñado para mover personas entre los diferentes niveles de un edificio o estructura. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2017)

A continuación analizaremos las características y requisitos que deben cumplir los ascensores de un establecimiento hotelero.

***Requisitos Generales.***

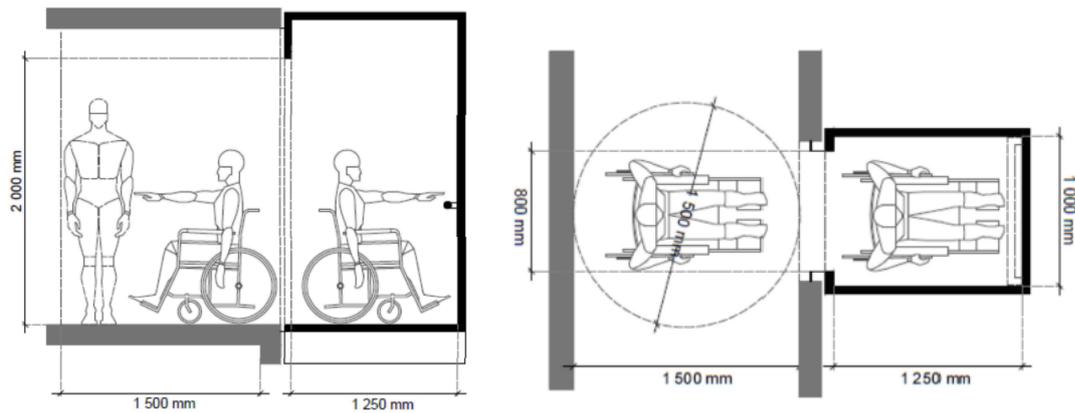
- Todos los niveles accesibles de un edificio con acceso al público, deben contar a más de las escaleras con otro elemento de circulación vertical accesible de ascensor
- En todos los niveles que exista una parada de un ascensor, el espacio de maniobra debe permitir a los usuarios accedan ascensor de manera fácil y segura.
- Las puertas de cabina deben ser de apertura y cierre automático.
- Los cerramientos exteriores de la caja del ascensor deben impedir la introducción en el hueco de partes del cuerpo humano u objetos, para evitar posibles accidentes.

(Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2017)

***Medidas Antropométricas.***

- La altura mínima libre de paso de la puerta no debe ser inferior a 200 cm.
- El ancho libre de acceso del elevador debe ser mínimo de 80 cm.
- En el exterior del acceso de todo ascensor debe existir un espacio de maniobra que permita la inscripción de un círculo con un diámetro de 150 cm libre de obstáculos frente a la puerta del mismo.
- El área útil mínima de la cabina accesible debe ser de 1,25 m<sup>2</sup> y ninguno de sus lados debe ser menor a 100 cm

(Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2017)



**Figura 72. Áreas de Cabinas Mínimas y Espacios de Maniobra**

***Requisitos de Diseño.***

- Las paredes interiores de la cabina deben ser de material ignífugo.
- El ascensor debe poseer un espejo interior en la pared de fondo frente a la puerta que permita la detección de obstáculos al salir de espaldas del ascensor.
- La iluminación interior de la cabina debe proporcionar un nivel mínimo de 100 luxes a nivel del suelo que estarán distribuidos uniformemente.
- El interior de la cabina debe tener un piso en material firme, antideslizante en seco y mojado, debe contrastar con las paredes interiores de la cabina y no debe tener perforaciones. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2017)

**11.2.2 Escaleras.**

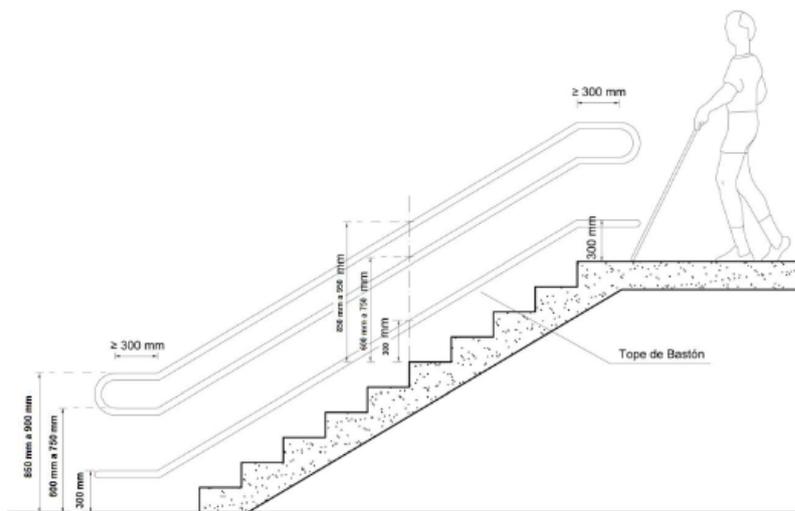
Las escaleras son estructuras de desplazamiento vertical no mecánico, diseñadas para conectar los diferentes niveles de un edificio o estructura. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2000) A continuación analizaremos las características y requisitos que deben cumplir las escaleras de un establecimiento hotelero.

***Requisitos Generales.***

- Las huellas deben tener bordes redondeados que no sobresalga del plano de la contrahuella y todas las contrahuellas deben ser sólidas.
- Antes del inicio de las escaleras, debe existir un cambio perceptible de textura igual al ancho de la grada.
- Se debe evitar el uso de escaleras de menos de tres escalones o escalones aislados y estos deben disponer de una iluminación que permita distinguirlos claramente. Estos deben adicionalmente, presentar textura de color y contraste que los diferencie del pavimento general. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2000)

***Medidas Antropométricas.***

- Las escaleras deben tener un ancho mínimo de 100 cm.
- Si la separación de los pasamanos a la pared supera los 5 cm, el ancho de la escalera deberá incrementarse en igual magnitud.
- Las escalera podrán tener tramos continuos sin descanso de hasta diez escalones.
- Todas las contrahuellas deberán tener una altura máxima de 18 cm. Las dimensiones de las huellas, deben ser las que resulten de aplicar la fórmula:  
$$2a + b = 64 \text{ cm} / b = 64 \text{ cm} - 2a \text{ (a = contrahuella y b = huella )}.$$



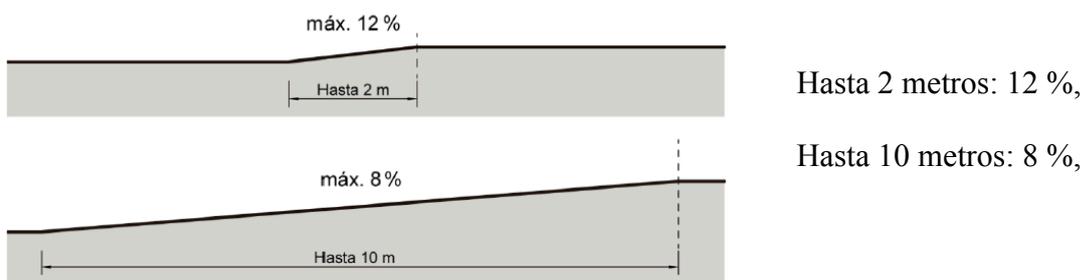
**Figura 73. Holguras Escalera con Pasamanos. INEN 2000**

### 11.2.3 Pasamanos.

Un pasamanos es un elemento formado por un plano inclinado que tiene una pendiente respecto a la horizontal, así como por todos los descansos que permite salvar desniveles. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2016). A continuación analizaremos las características y requisitos que deben cumplir las rampas de un establecimiento hotelero.

#### *Requisitos Generales.*

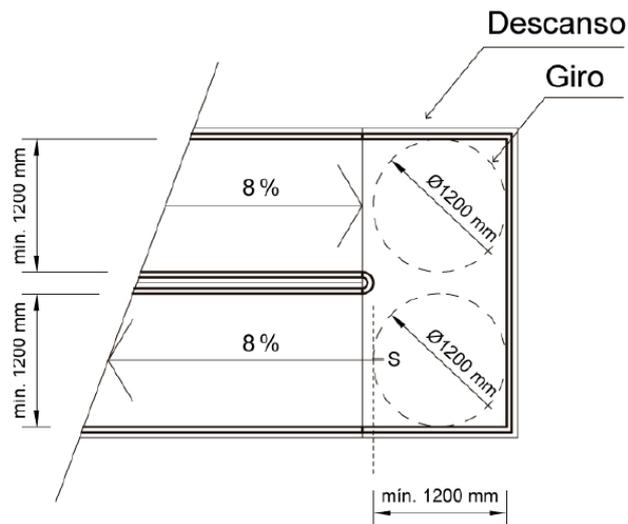
Se establecen los siguientes rangos de pendientes longitudinales máximas para los tramos de rampa entre descansos, en función de la extensión de los mismos, medidos en su proyección horizontal .



**Figura 74. Inclinación Rampas. INEN 2000**

### *Medidas Antropométricas.*

- El ancho mínimo libre de las rampas será de 120 cm.
- El largo del descanso debe tener una dimensión mínima libre de obstáculos 120 cm
- Se recomienda que en el ángulo interno del giro se elimine la arista cuando exista cambio de giro.
- En los casos de las rampas en las que el cambio de dirección es de 180 °, el ancho del descanso libre debe ser 120 cm.
- Cuando se diseñen rampas con anchos libres  $\geq$  a 220 cm se debe colocar un pasamano intermedio a una distancia mínima de 100 cm de cualquier pasamano



**Figura 75. Radio de Giro. INEN 2000.**

### **11.3 Circulación Horizontal**

Los elementos de circulación horizontal son aquellos que conectan las diferentes áreas de una planta de una edificación. Entre estos elementos están corredores, pasillo y puerta. Se deberá garantizar la seguridad del usuario a través de circulaciones amplias y libres de obstáculos, así como con accesos y puertas seguras. Para el diseño de circulación horizontal se tomará en cuenta las normas establecidas por el servicio Ecuatoriano de Normalización.

### **11.3.1 Pasillos y Corredores.**

Se llaman corredores o pasillos a los espacios cuya función principal es la circulación, y sirven para comunicar diferentes habitaciones o estancias, o incluso diferentes elementos en una misma estancia. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2000). A continuación analizaremos los requisitos de diseño de corredores y pasillos.

#### ***Requisitos Generales.***

- El diseño y disposición de los corredores y pasillos debe facilitar el acceso a todas las áreas, así como la rápida evacuación en casos de emergencia.
- El espacio de circulación no se debe invadir con obstáculos. Si fuese necesario ubicarlos, se instalan en ampliación de la circulación .
- Los pisos de corredores y pasillos deben ser firmes, antideslizantes y sin irregularidades en el acabado.
- Los elementos, tales como equipos de emergencia, extintores y otros no pueden sobresalir más de 15 cm del plano de la pared.

#### ***Medidas Antropométricas.***

- Los corredores y pasillos en edificios de uso público, deben tener un ancho mínimo de 120 cm con posibilidad de un giro  $>$  a  $90^\circ$  .
- Los corredores y pasillos deben estar libres de obstáculos en todo su ancho mínimo y desde su piso hasta un plano paralelo a él ubicado a 205 cm de altura. (Figura)
- En los corredores y pasillos, poco frecuentados de los edificios de uso público, se admiten reducciones localizadas del ancho mínimo de 90 cm libres de obstáculos.
- Las reducciones no deben estar a una distancia menor de 300 cm (Figura)
- La longitud acumulada de todas las reducciones nunca debe ser mayor al 10 % de la extensión del corredor o pasillo. (Figura)

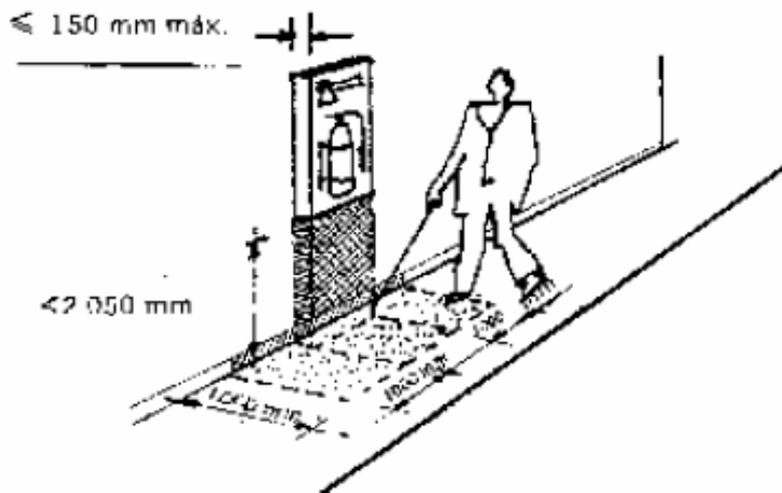


Figura 76. Holguras Libres de Pasillos. INEN 2000.



Figura 77. Reducciones en Pasillos. INEN 2000

### 11.3.2 Puertas de Acceso.

Las puertas son elementos usados en las edificaciones, cuya función es la de abrir y cerrar el paso para acceder a edificaciones en general y entre éstas, aislar y comunicar los diferentes ambientes. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2001). A continuación analizaremos los requisitos de diseño de puertas y espacios de acceso.

### ***Tipos de Puertas.***

- *Puertas abatibles:* Son las que tienen una hoja rígida de apertura en un solo sentido por rotación alrededor de un eje vertical situado en uno de los largueros.
- *Puertas corredizas:* Son las que tienen una o varias hojas rígidas, de apertura con traslación horizontal en un plano. Pueden ir entre tabiques, muros o adosadas a éstos.
- *Puertas automáticas:* Son las que funcionan con un sistema de accionamiento automático, el que puede ser por conmutador eléctrico, radar, rayos infrarrojos, etc.
- *Puerta de vaivén:* Puerta de una o dos hojas rígidas, de apertura en cualquier sentido, por rotación, alrededor de un eje vertical situado en uno de los largueros o en ambos.
- *Puerta plegable:* Son puertas que consta de dos o más hojas articuladas entre si que se recogen hacia uno de los largueros mediante un sistema de rieles superior o inferior.

(Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2001)

### ***Medidas Antropométricas.***

- Las puertas en espacio públicos deben cumplir con ancho libre mínimo de 90 cm y la altura 205 cm.
- Las puertas de apertura automática deben estar provistas de un sensor de detección situado a 150 cm de distancia de la puerta en una altura de 90 cm del piso terminado en un ancho superior al de la puerta en 60 cm a cada lado de esta.
- Las puertas de acceso deben equiparse con un elemento de fácil agarre con una longitud de por lo menos 30 cm ubicada entre 80 cm y 120 cm del nivel del piso terminado.
- Para la maniobrabilidad de los usuarios de sillas de ruedas, debe dejarse un espacio libre lateral cerca de la apertura de la puerta de 45 cm a 55 cm. La profundidad del espacio libre debe ser de 120 cm adicional al barrido de la puerta.

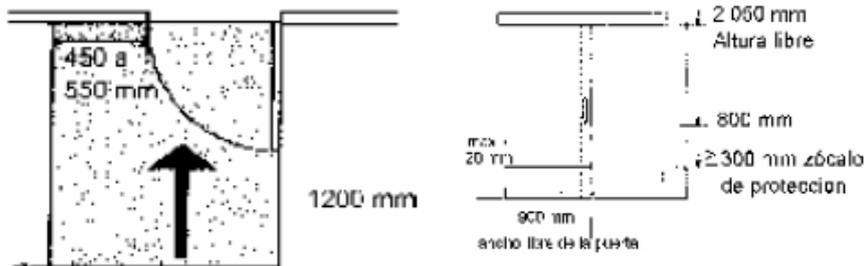


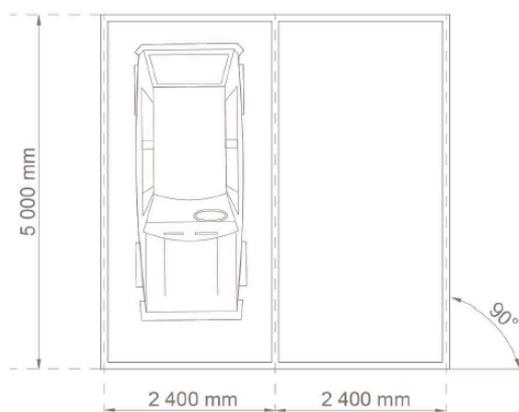
Figura 78. Holguras Puertas. INEN 2001.

## 11.4 Estacionamiento

Se considera estacionamientos a los espacios físicos destinados al aparcamiento de cualquier tipo de vehículo. Los estacionamientos están conformados por plazas de estacionamientos, franjas de seguridad y franjas de circulación peatonal. (Servicio Ecuatoriano de Normalización, 2016). El complejo contará con estacionamientos para autos, motocicletas, caminos y estacionamientos preferenciales.

### 11.4.1 Estacionamiento Vehículos Estándar (N1 o M1).

El complejo contará con parqueaderos estándar para vehículos del tipo N1 y M1. Según la Normativa INEN 2248 2016 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que los estacionamiento de vehículos tipo M1 y N1 deben medir mínimo 240 cm de ancho, 500 cm de largo y 220 cm de altura y se califican como:

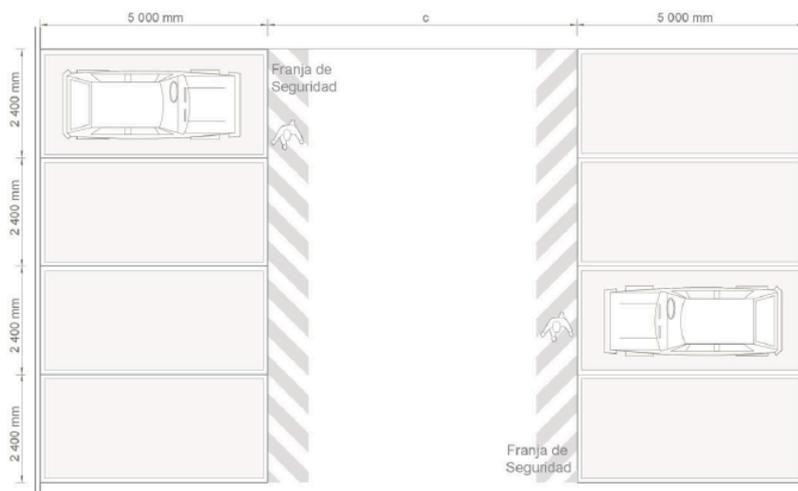


- Plazas diagonales de 30°, 45° y 60°.
- Plazas de estacionamiento a 90°.
- Plazas de estacionamiento en paralelo.

Figura 79. Estacionamiento Paralelo.

### ***Franja de Circulación Peatonal.***

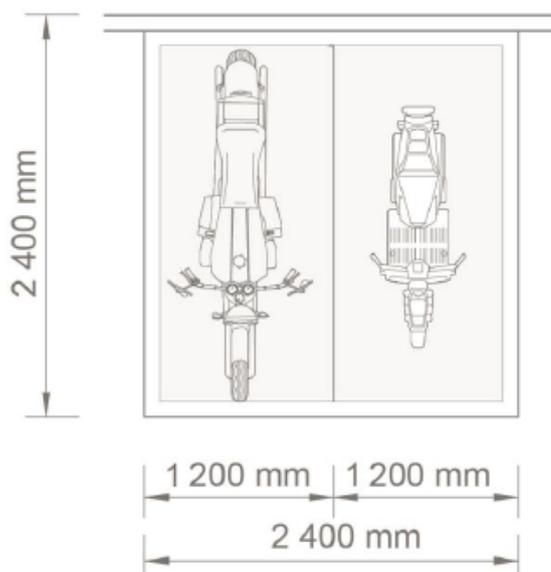
Todos los estacionamiento deben contar con un área de circulación peatonal tipo acera que asegure el recorrido desde cualquier plaza de estacionamiento hacia los accesos y circulaciones del establecimiento. La franja de circulación deberá estar ubicada junto a la plaza de estacionamiento y ser parte del área de circulación vehicular y junto a la plaza de estacionamiento y ser de uso compartido por vehículos, y peatones, dando prioridad a la circulación peatonal. También deberá tener un ancho libre mínimo de paso de 90 cm y estar debidamente señalizada ya sea con material o acabado de color contrastante.



**Figura 80. Franja de Circulación Peatonal.**

#### **11.4.2 Estacionamiento de Motocicletas y Bicicletas (L1 o L3).**

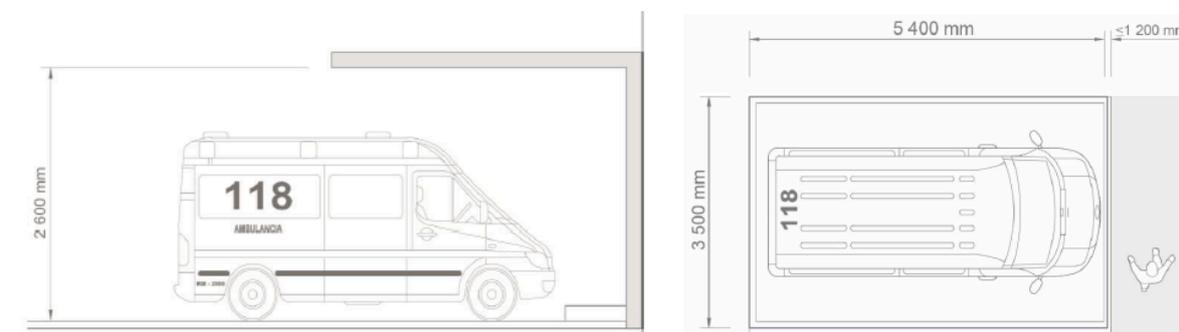
El complejo contará con parqueaderos para bicicletas y motocicletas del tipo L1 y L3. Según la Normativa INEN 2248 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que los estacionamiento de vehículos tipo L1 y L3 deben medir mínimo 120 cm de ancho, 240 cm de largo y 220 cm de altura. Este tipo de parqueaderos deberá contar con la señalización



**Figura 81. Estacionamiento Motocicletas.**

### 11.4.3 Estacionamiento de Carga y Descarga

El complejo contará con parqueadero para camiones y furgonetas del tipo SC, exclusivo para cargar y descargar insumos y equipamiento del hotel. la Normativa INEN 2248 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que los estacionamiento de vehículos tipo SC deben medir mínimo 350 cm de ancho, 540 cm de largo y 260 cm de altura. Este estacionamiento estará retirado del resto de parqueos en una zona de servicio.



**Figura 82. Estacionamiento de Carga y Descarga.**



### ***Iluminación.***

La Normativa INEN 2248 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que los estacionamientos deben contar con iluminación natural o artificial que permita al usuario la percepción del entorno y el uso del espacio. En estacionamientos cerrados deben tener una iluminación: en franjas de circulación (90 – 160) lux, en plaza de estacionamiento (30 – 100) lux, y en acceso (500 – 1 000) lux.

### ***Ventilación.***

La Normativa INEN 2248 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que en estacionamientos cerrados, ubicados en subsuelos u otra planta de la edificación, se deben asegurar las condiciones de ventilación natural o artificial con el fin de controlar y evitar la acumulación de gases tóxicos en el aire, según el cálculo técnico correspondiente de ser necesario.

### ***Señalización.***

La Normativa INEN 2248 de Accesibilidad al Medio Físico: Estacionamientos, estipula que en los estacionamientos preferenciales, para facilitar su identificación y localización, deben estar señalizados horizontalmente delimitando la plaza de estacionamiento con líneas blancas continuas de un ancho mínimo de 10 cm. Y verticalmente con señalización informativa según el sentido de circulación, accesos y salidas, alturas máximas de estacionamiento, y lugares reservados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alimentos y Procesos. (2014). Cómo Diseñar una Cocina Industrial. Retrieved from YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zJRin-jks5Q>
- Alomar, T. Beneficios de las practicas orientales en el estilo de vida. TCM Clinic. Recuperado de <http://www.tcmclinic.es/escuela-medicina-china/beneficios-de-las-practicas-orientales-en-el-estilo-de-vida/#.WpYQeIJmRs>
- Beyosa. ¿Qué es el Pilates?. Artículo. Beyosa Pilates and Yoga. Barcelona. Recuperado de <https://beyogabcn.com/centros-estudios-pilates-clasico-autentico-en-barcelona/que-es-descripcion-del-pilates/>
- Climate-Data.org. (2018). Clima: Puenbo. Recuperado de <https://es.climate-data.org/location/180518/>
- Consejo Metropolitano de Quito. (2003). Ordenanza nº13457 Normas de Arquitectura y urbanismo. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Correcher, M. (2010). Diseño de las Instalaciones de un Spa. Estética Link. Recuperado de <http://www.esteticalink.com/nuevas-tendencias/instalaciones-de-un-spa>
- Decofilia. (2014). El mostrador de recepción, un elemento clave en el diseño de oficinas. Blog de interiorismo y Decoración.
- Economipedia. (2015). Back Office. Recuperado de Economipedia.com.
- El Consejo Metropolitano de Quito. (2003). Ordenanza °3457 Que contiene las Normas de Arquitectura y Urbanismo. Quito.
- ExpoSpa. (2017). El diseño en el Spa: Características esenciales. Wordpress. Recuperado de <https://exospa.wordpress.com/2017/02/08/el-diseno-en-el-spa-caracteristicas-esenciales/>
- Expreso.ec. (2012). En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés. Diario Expreso. Quito. Ecuador. Recuperado de [http://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR\\_3645226](http://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR_3645226)
- Franco, J. (2016). ¿Cuáles son las claves de diseño arquitectónico de un espacio de yoga y meditación?. Artículo. Plataforma Arquitectura.
- Gonzales, M (2012). Manual técnico de diseño y construcción de piscinas. Universidad de San Carlos. Guatemala. Recuperado de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02\\_3311.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_3311.pdf)
- Guiafitness. (2017). ¿Cómo funciona la hidroterapia?. Recuperado de <https://guiafitness.com/la-hidroterapia.html>

- Halpner, M. (2016). Ayurveda, Principio de La Alimentación. Retrieved from California College of Ayurveda:  
<http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/intermedios/nutricion>
- Larocca, N. (2015). Ayurveda: qué alimentos ayudan a la meditación. Retrieved from Clarín.com: [https://www.clarin.com/ser-zen/ayurveda\\_0\\_rymd5ftPme.html](https://www.clarin.com/ser-zen/ayurveda_0_rymd5ftPme.html)
- Larraiza, L. (2016). El Departamento de Lavandería. Retrieved from El blog de Leire Larraiza: <https://leirelarraiza.com/operativa/actividades-del-departamento-de-lavanderia/>
- Líderes. (2016). Cinco medidas para frenar el estrés laboral. Revista Líderes. Quito. Ecuador. Recuperado de <http://www.revistalideres.ec/lideres/estudio-estreslaboral-empresas-talentohumano.html>
- López, C. Descripción del funcionamiento de un generador de vapor. Instituto Universitario de Tecnología de Puerto Cabello. Venezuela. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos93/descripcion-del-funcionamiento-generador-vapor/descripcion-del-funcionamiento-generador-vapor.shtml#ixzz58hqAojCL>
- Martínez, C. (2014). Cómo iluminar un vestidor. Retrieved from Un Como: <https://hogar.uncomo.com/articulo/como-iluminar-un-vestidor-41574.html>
- Mora, G. A. (2008). Manual para el diseño y construcción de piscinas residenciales y semideportivas. Instituto tecnológico de Costa Rica. ICO TEC. Recuperado de <https://repositoriotec.tec.ac.cr/bitstream/handle/2238/6181/informe-disenoyconstrucciondepiscinas.pdf>
- Neufert, E. (1995). El arte de proyectar Arquitectura. Editorial Gustavo Gili S.A. Barcelona. España
- ORD 3457. (2003). Normas de Arquitectura y urbanismo. Consejo metropolitano de Quito. Quito. Ecuador.
- Panero, J. (1983). Las dimensiones humanas en los espacios comerciales. (S. Gustavo Gili, Ed.) Barcelona.
- Revista ARQHYS. 2012, 12. Diseño y construcción de saunas. Equipo de colaboradores y profesionales de la revista ARQHYS.com. Recuperado de <http://www.arqhys.com/casas/disenoyconstruccion-saunas.html>.
- Revista ARQYHS. (2012). Recibidores y Lobby (Equipo de Colaboradores y Profesionales de la Revista ARQHIYS .com ed.).
- Reznikoff, S. (1986). Interior Graphic and Design Standards. Whitney Library of Design. New York.
- Rodríguez, E. (2014). Estilo de vida actual está provocando estrés. El Día. Recuperado de <http://eldia.com.do/estilo-de-vida-actual-esta-provocando-estres/>

Servicio Ecuatoriano de Normalización . (2017). Accesibilidad de las personas al medio físico. Servicios Higiénicos. Cuartos de Baños y Baterías Sanitarias. Quito, Pichincha, Ecuador.

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2000). Accesibilidad de las personas al medio físico. Corredores y Pasillos. Quito.

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2000). Accesibilidad de personal al medio físico. Edificios. Escaleras. Quito. Pichincha Ecuador

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2001). Accesibilidad de personal al medio físico. Espacios de Acceso, Puertas.

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2016). Accesibilidad de las personas al medio físico. Rampas. Quito. Pichincha. Ecuador.

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2016). Accesibilidad de las personas al medio físico. Estacionamientos. Quito. Pichincha. Ecuador.

Servicio Ecuatoriano de Normalización. (2017). Accesibilidad de las personas al medio físico. Ascensores. Quito. Pichincha. Ecuador.

## Anexo A: Concepto

PLANOS

YOGA  
WELLNESS CLUB AND RETREAT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA

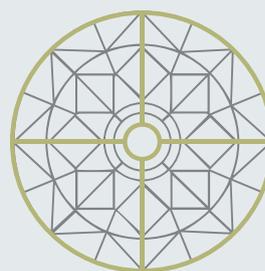
### MANDALA

#### CICLO DE ARMONIA

La palabra "mandala" viene del lenguaje sánscrito, se traduce como ciclo de armonía. El mandala es un diagrama budista que representa la estructura de la vida, simboliza la relación del hombre con la naturaleza y la relación del cuerpo con la mente. Integrando este concepto, en el proyecto se utilizarán **áreas que contribuyan a la meditación** y espacios abiertos que promuevan la **interacción con la naturaleza**. Se busca brindar un espacio de desarrollo espiritual donde cuerpo y mente trabajen constantemente en armonía

- Símbolo Budista representa la evolución espiritual .
- Estructura concéntrica representa equilibrio.
- Símbolo de Autoconocimiento .
- Representación Geométrica de la Naturaleza .

#### ESTRUCTURA DEL MANDALA



- Circulo: Totalidad e Infinito
- Centro: Armonía y Equilibrio
- Cardinales: Perfección y Simetría

GEOMETRIA  
NATURALEZA  
SIMETRIA  
REPETICION  
CRECIMIENTO  
CICLO  
CIRCULO  
CENTRO  
TEJIDO  
TRASLAPE  
TEXTURA



#### METAS DEL DISEÑO

##### Ambito Espiritual:

- Se busca ayudar al usuario a encontrar paz y tranquilidad en un espacio inspirado en los fundamentos de la arquitectura zen.
- Se despertaran los sentidos del usuario mediante el uso de texturas y colores inspiradas en la naturaleza.

##### Ambito Físico:

- Las áreas se distribuirán en relación a su función y en base a las características del diagrama del mandala: círculo, centro y simetría.
- Se busca zonificar el espacio en relación a las leyes energéticas del Feng-Shui: zonas activas vs. zonas pasivas.

#### ARQUITECTURA ZEN

- Espacios armónicos que evocan paz y tranquilidad.
- Es una tendencia basada en el respeto por la naturaleza.
- Busca interactuar con los elementos de la naturaleza y con los sentidos.
- Ambientes minimalistas, simples y lineales.
- Búsqueda del bienestar y de la belleza.
- Búsqueda del equilibrio energético entre el hombre y su entorno.

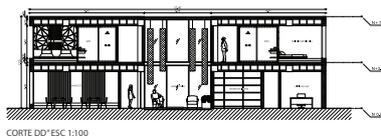
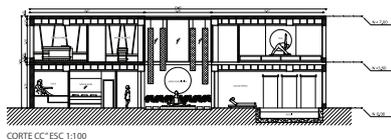
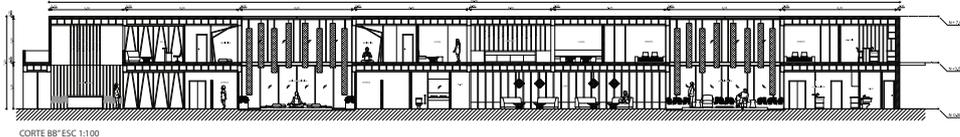
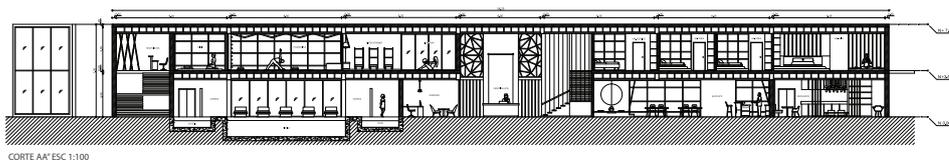
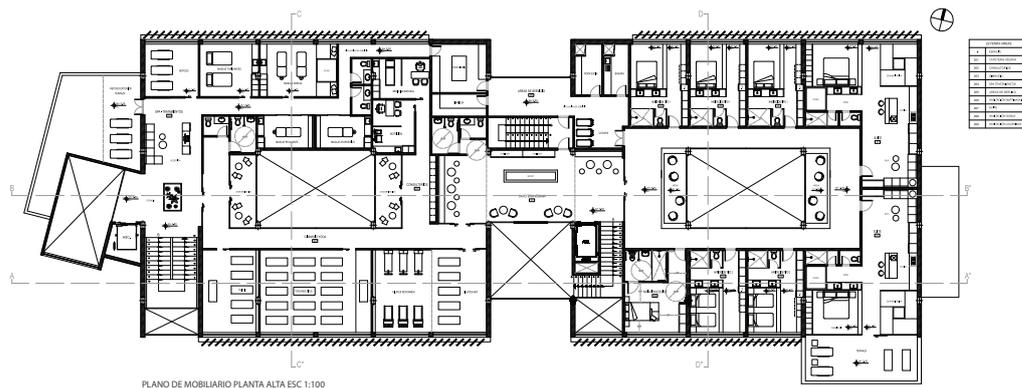
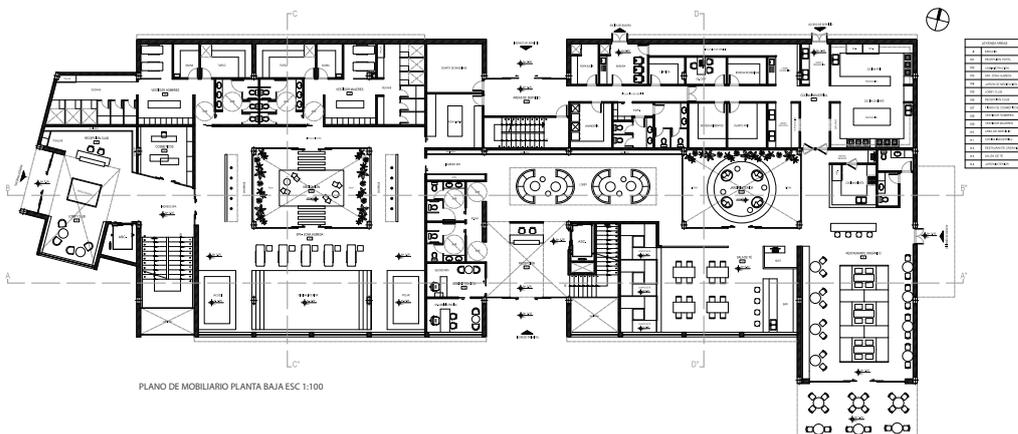
# Anexo B: Planos Generales

PLANOS

## YOGA

WELLNESS CLUB AND RESORT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARÍA EMILIA CADENA



# Anexo C: Perspectivas

RECEPCION

YOGA  
WELLNESS CLUB AND RESORT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA

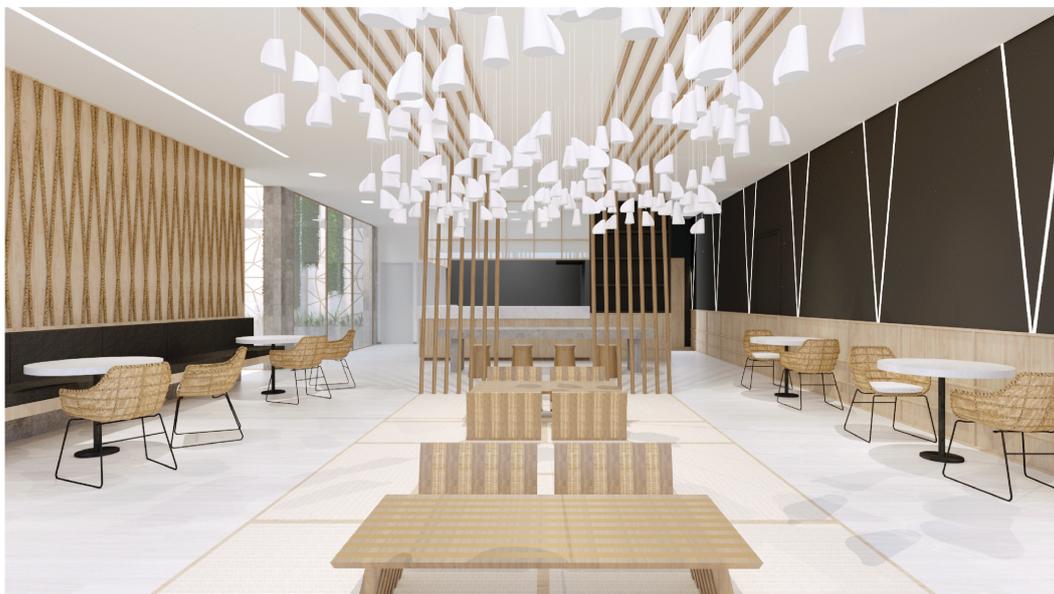


RESTAURANTES

# YOGA

WELLNESS CLUB AND RESORT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA



SPA

YOGA  
WELLNESS CLUB AND RESORT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA



GIMNASIO

YOGA  
WELLNESS CLUB AND RESORT

PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA



PLANOS

# YOGA

WELLNESS CLUB AND RESORT

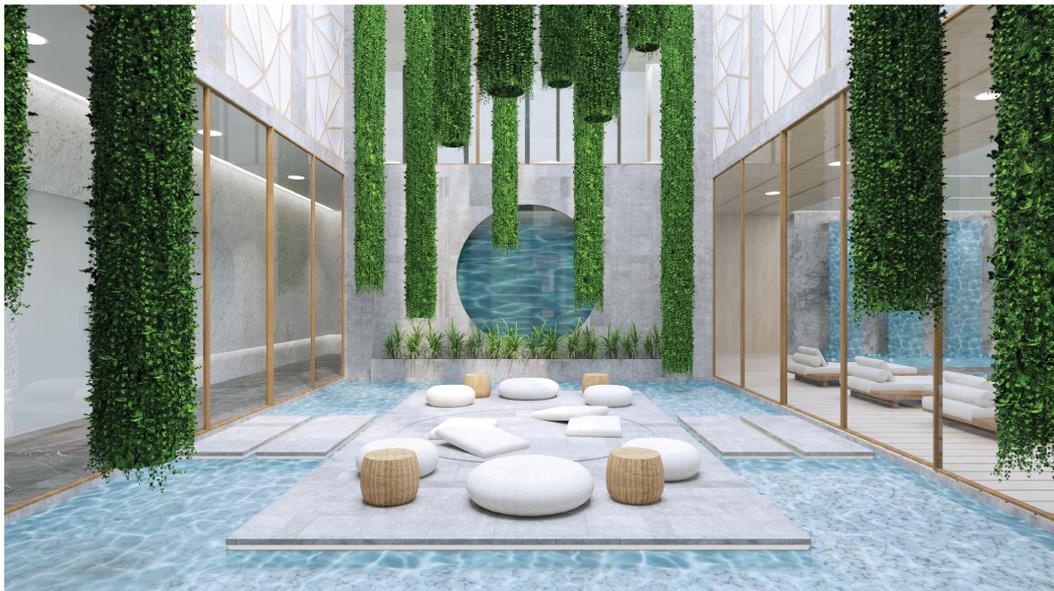
PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA



PISCINA

YOGA  
WELLNESS CLUB AND RESORT

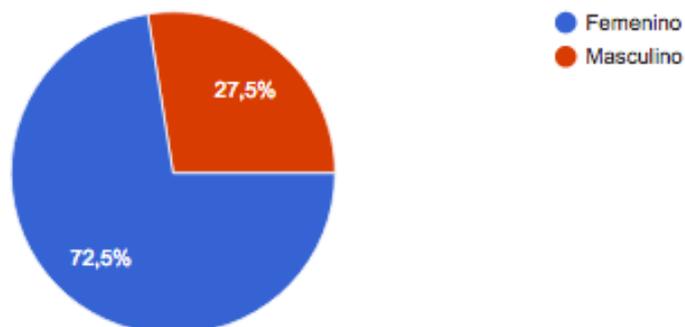
PROYECTO DE TITULACIÓN  
MARIA EMILIA CADENA



## Anexo D: Encuesta Hotel-Spa

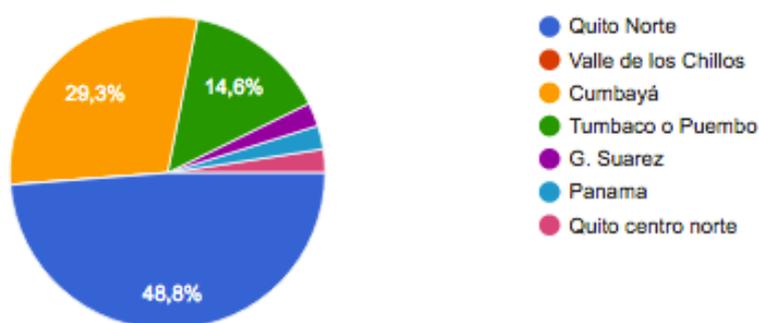
### Indica tu género.

40 respuestas



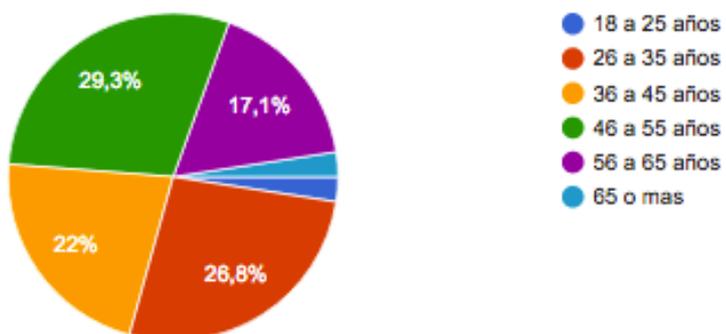
### Indica el sector en el que vives.

41 respuestas



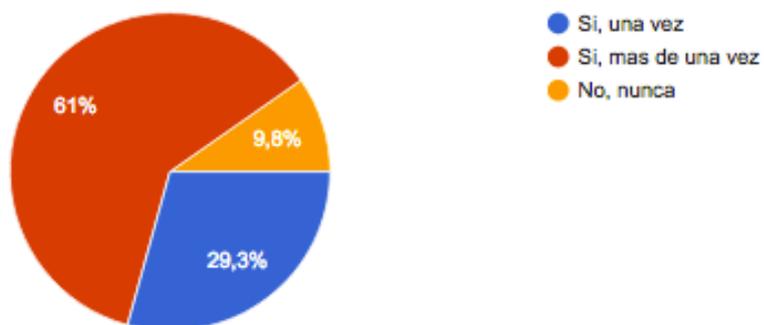
### Indica tu rango de edad.

41 respuestas



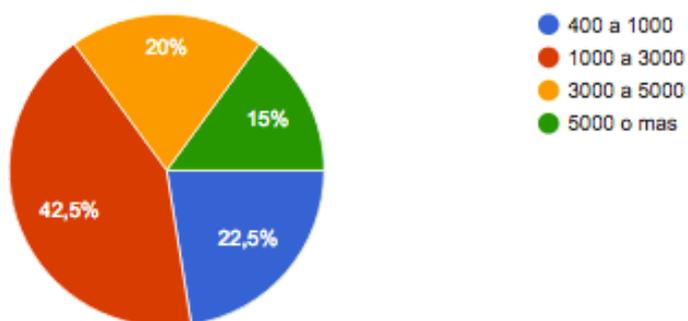
## ¿Has visitado alguna vez un SPA?

41 respuestas



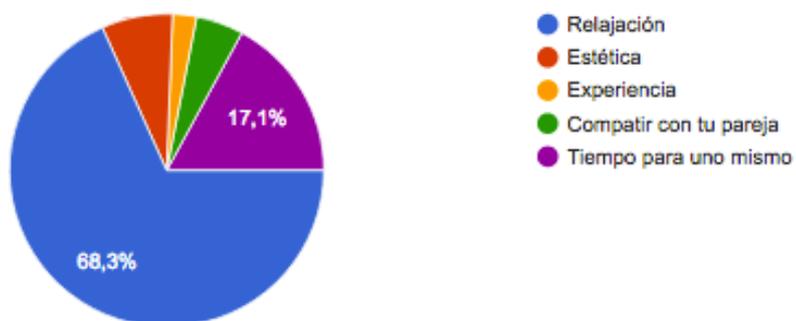
## El rango de tus ingresos mensuales es:

40 respuestas



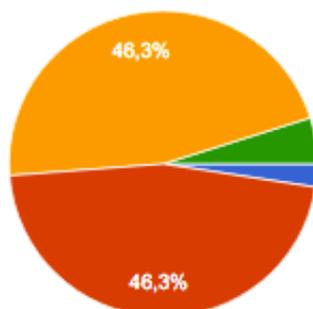
## ¿Cuál es la razón mas importante por la que irías a un SPA?

41 respuestas



### ¿Qué percepción tienes acerca de un SPA?

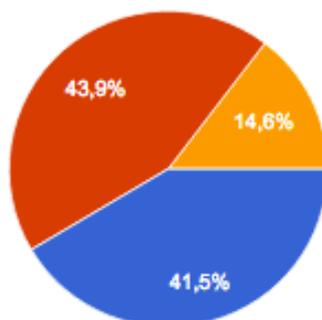
41 respuestas



- Es necesario ya que es un forma de estar sano.
- Es necesario de vez en cuando
- Es un gasto extra pero si tuviera la posibilidad iría
- Es un gasto innecesario no lo haría

### ¿Que tan importante es para ti cuidar tu bienestar físico y emocional?

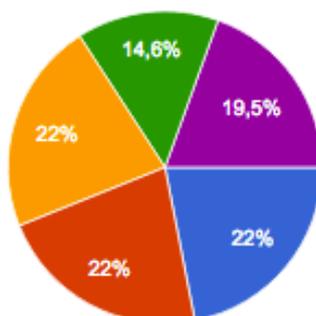
41 respuestas



- Muy Importante
- Importante
- Algo importante
- No es importante

### ¿Que tan seguido te tomarías un tiempo para cuidar tu bienestar físico y emocional?

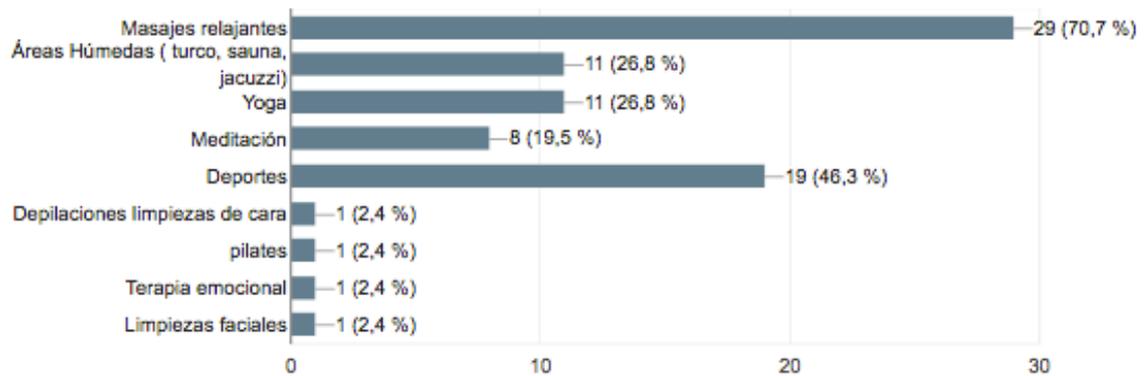
41 respuestas



- 3 veces o más por semana
- 1 vez por semana
- 2 veces al mes
- 1 vez al mes
- Tiempo libre, vacaciones o feriados.

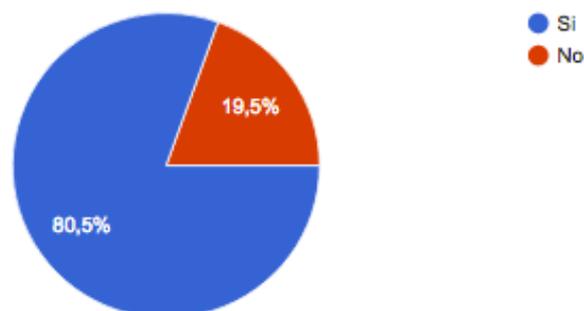
## ¿Cuáles de las siguientes actividades realizarías para cuidar tu bienestar?

41 respuestas

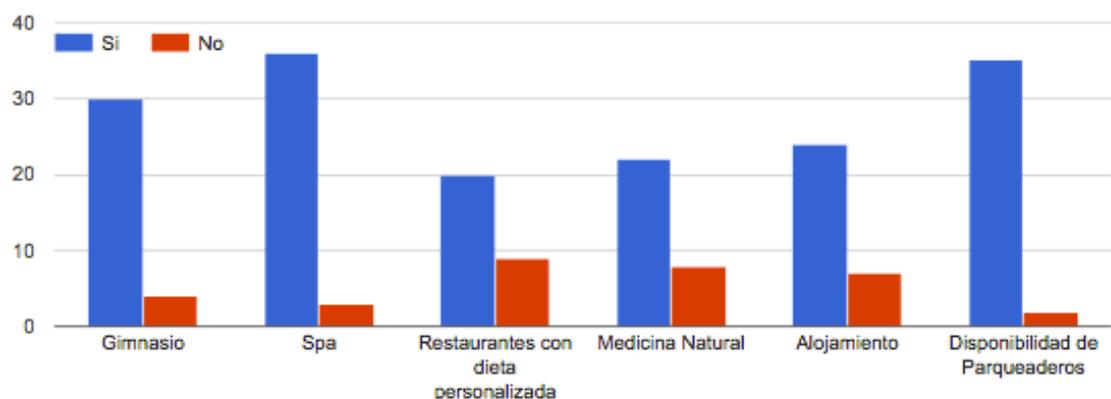


## ¿Asistirías a un Club ubicado en un entorno natural a tan solo treinta minutos de la ciudad?

41 respuestas

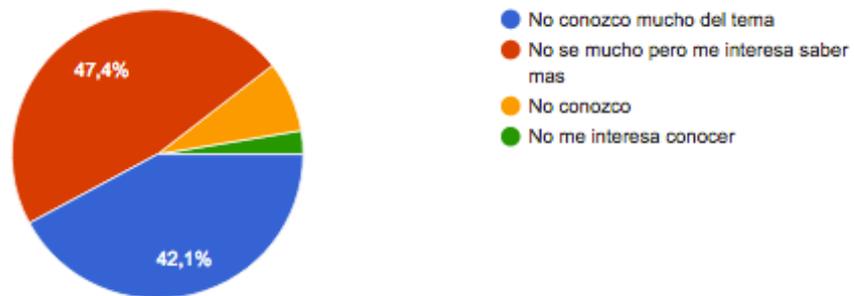


## ¿Asistirías a un Club que te ofrezca los siguientes servicios que te ayuden a mejorar tu bienestar personal y estilo de vida?



## ¿Qué sabes sobre las prácticas orientales de descanso y relajación?

38 respuestas



## ¿Cuáles de las siguientes prácticas orientales te suenan interesantes?

39 respuestas

