

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

Healthy Center: T'inki Alli

María Fernanda Quishpe Sandoval

Diseño de Interiores

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del
título de

Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 18 de Mayo del 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño de Interiores

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Healthy Center: T'inki Alli

María Fernanda Quishpe Sandoval

Nombre del profesor, Título académico

Sofía Galárraga, MFA

Quito, 18 de Mayo del 2023

© 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 la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos:	María Fernanda Quishpe
Código:	00206506
Cédula de Identidad:	1724828155
Lugar y fecha:	Quito 18 de Mayo de 2023

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Este proyecto de titulación propone el diseño de un Healthy Center enfocado a las personas adultas entre 25 a 50 años que quieran adquirir hábitos saludables. Esto se va a realizar a través de la propuesta de diseño de espacios como: un gimnasio, área de yoga, un market place, un spa y un área destinada para piscinas, en donde el usuario pueda realizar diferentes actividades relacionadas al cuidado personal. Este proyecto, además de buscar fomentar la salud física, también promueve la relajación y el descanso para liberarse del estrés.

Palabras clave: Healthy Center, saludable, relajación, cuidado personal, salud física.

ABSTRACT

This degree project proposes the design of a Healthy Center focused on adults between 25 and 50 years of age who want to acquire healthy habits. This will be done through the design proposal for spaces such as: a gym, yoga area, a market place, a spa and an area for swimming pools, where the user can carry out different activities related to personal care. This project, in addition to seeking to promote physical health, also promotes relaxation and rest to get rid of stress.

Keywords: Healthy Center, healthy, relaxation, personal care, physical health.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN AL PROYECTO.....	pág 11
1.2 OBJETIVO.....	pág 11
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	pág 11
1.4 TARGET.....	pág 11
1.5 FUNCIONALIDAD.....	pág 12

CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE UBICACIÓN

2.1 CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR.....	pág 12
2.2 EDIFICACIÓN.....	pág 13
2.3 ASOLEAMIENTO.....	pág 13
2.4 ACCESIBILIDAD Y SERVICIOS.....	pág 14

CAPÍTULO III: INVESTIGACIÓN

3.1 ESPACIOS WELLNESS.....	pág 16
3.2 REFERENTES.....	pág 17

CAPÍTULO IV: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

4.1 PROGRAMACIÓN.....	pág 20
4.2 METAS DEL DISEÑO.....	pág 20
4.3 CONCEPTO.....	pág 21
4.4 MOODBOARD.....	pág 21

4.5 BRAINSTORMING.....	pág 22
4.6 ESPECIFICACIONES DEL ESPACIO.....	pág 22
4.7 DIAGRAMA DE ADYACENCIAS.....	pág 26
4.8 ZONIFICACIÓN.....	pág 27
4.9 PROPUESTA GENERAL.....	pág 27
5. CONCLUSIONES.....	pág 28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Corte Longitudinal Concesionario Chevrolet.....	pág 13
Figura 2: Corte Transversal Concesionario Chevrolet.....	pág 13
Figura 3: Asoleamiento Google Maps.....	pág 14
Figura 4: Ubicación Google Maps.....	pág 15
Figura 5: Wales Country Club Fachada & Área de Piscinas.....	pág 17
Figura 6: Área de Piscinas & Gimnasio.....	pág 17
Figura 7: Área de Cafetería & Piscinas.....	pág 17
Figura 8: Fachada de Aqua Sports y Spa & Sala de Espera.....	pág 19
Figura 9: Áreas de piscinas.....	pág 19
Figura 10: Área de Gimnasio & Área de Espera de Piscinas.....	pág 19
Figura 11: Moodboard.....	pág 22

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción al Proyecto

El proyecto propone crear un espacio que impulse a las personas adultas a adquirir un estilo de vida saludable. Además, T'inki Alli espacio de relajación en donde el usuario pueda conectar mente, cuerpo y espíritu para poder tener un equilibrio interno, que cuenta con 3 áreas construidas que se dividen en lo siguiente.

1.2 Objetivo

Este Healthy Center, tiene como finalidad crear un espacio que impulse a las personas adultas a adquirir un estilo de vida saludable. Además, lo que se busca en este proyecto es crear un espacio de relajación en donde el usuario pueda conectar mente, cuerpo y espíritu para poder tener un equilibrio interno, por medio de un gimnasio, un spa y un área de yoga y meditación, que incluyen tratamientos que se relacionan con la Pachamama.

1.3 Justificación

Debido al estrés que se maneja en el trabajo, este lugar se centra en el cuidado físico, mental y alimenticio de uno mismo, para mantenerse relajado y saludable en el diario vivir.

1.4 Target

El proyecto está dirigido a personas adultas, quienes busquen adquirir un nuevo estilo de vida saludable, y quieran tener un tiempo de calidad y cuidado para sí mismos, liberándose del estrés del trabajo o demás situaciones.

1.5 Funcionalidad

El Healthy Center T'inki Alli va a contar con horarios de entrada y cierre, además solicitará una membresía al usuario, dependiendo del espacio al que vayan a acudir.

- **Área Cuidar:** Los consultorios se abrirán de Lunes a Sábado de 07:00h a 14:00h y el Área de Spa, se abrirá de Lunes a Sábado de 08:00h a 20:00h. El acceso a esta zona será privado mediante la adquisición de una membresía. Las actividades propuestas serán impartidas por profesionales en el área.
- **Área Entrenar:** Se abrirá de Lunes a Domingo de 07:00h a 20:00h. El acceso a las instalaciones de esta zona será público, pero será pagado. Las actividades propuestas serán impartidas por profesionales en el área.
- **Área Nutrir:** Se abrirá de Lunes a Domingo de 07:00h a 20:00h. El acceso a las instalaciones de esta zona será público. Dependiendo de su compra, tendrán que pagar por ello.

2. Análisis de Ubicación

2.1 Ubicación

Este proyecto se realizará en la edificación del Concesionario de Chevrolet, ubicada en avenida Oswaldo Guayasamín y Calle C. la del Establo en el sector de Cumbayá a pocos minutos de la Universidad San Francisco de Quito. Cuenta con un área total de 1146.88 m² de construcción.

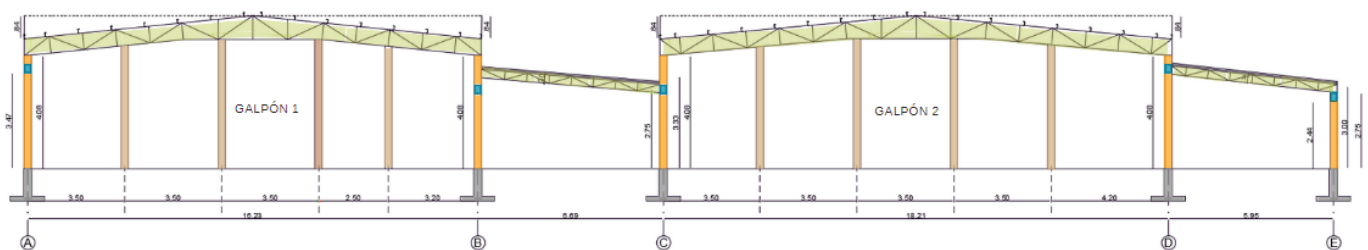
2.2 Características del sector

Cumbayá está ubicada a 2.200 metros sobre el nivel del mar. Posee un clima subtropical que llega hasta los 28 grados en verano y en las noches más frías de inviernos baja hasta los 6 grados. Posee un gran crecimiento del comercio como

instituciones, empresas y emprendimientos como son: centros comerciales, restaurantes, cafeterías, centros educativos, entre otros.

2.3 Edificación

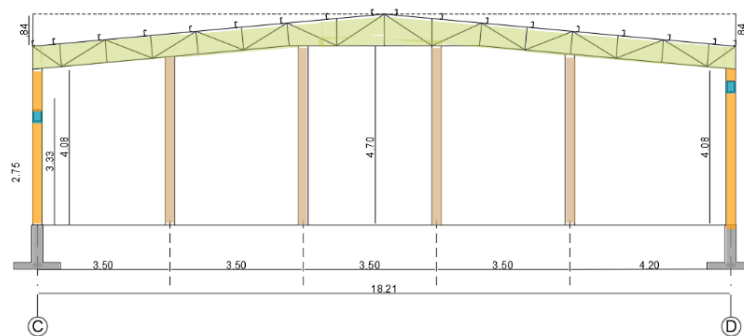
El Concesionario de Chevrolet cuenta con parqueaderos propios y con una garita para el guardia. La edificación está conformada por dos galpones grandes y 2 mini galpones.



CORTE LONGITUDINAL

- Columnas Principales 200 X 200 X 4
- Columnas Centrales 150 X 150 X 3
- Vigas de Amarre
- Placa de Anclaje
- Cercha

Figura 1: Corte Longitudinal Concesionario Chevrolet



CORTE TRANSVERSAL

- Columnas Principales 200 X 200 X 4
- Columnas Centrales 150 X 150 X 3
- Vigas de Amarre
- Placa de Anclaje
- Cercha

Figura 2: Corte Transversal Concesionario Chevrolet

2.4 Asoleamiento

El asoleamiento viene desde el Oeste por la fachada lateral izquierda de la edificación con la salida del sol en la mañana, y se dirige hacia el Este por la fachada

lateral derecha, con la puesta del sol en la tarde. De esta forma, se plantea que el gimnasio, el área de yoga y el market reciban el sol por la mañana.

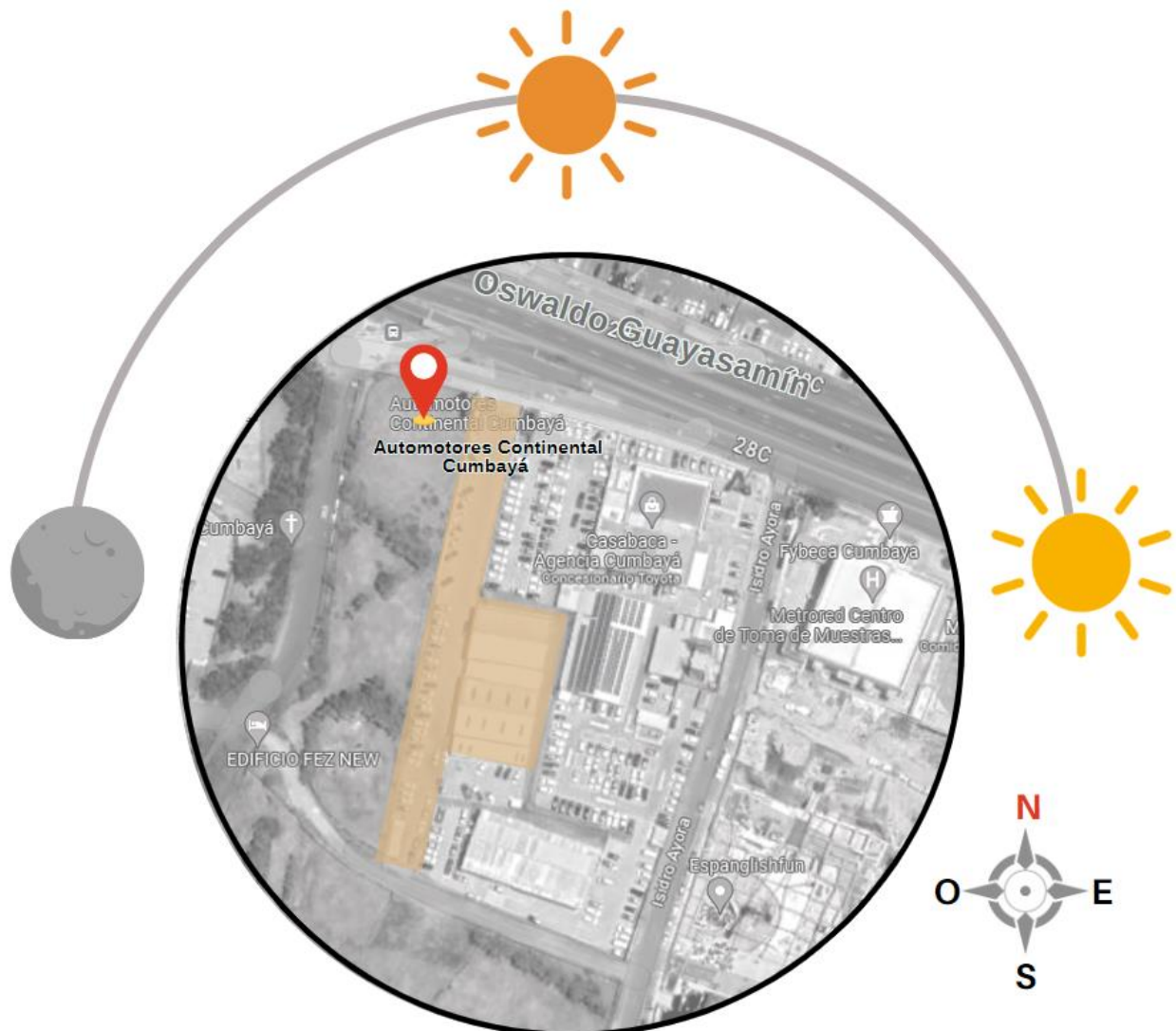


Figura 3: Asoleamiento Google Maps

2.5 Accesibilidad y Servicios

El Concesionario de Chevrolet está ubicado en un lugar estratégico para realizar el Healthy Center “T’inky Alli”, pues esta se encuentra a pocos minutos del campus Cumbayá de la USFQ y de otros servicios.



Figura 4: Ubicación Google Maps

Calles de Accesibilidad: Av. Oswaldo Guayasamín y Av. De los Conquistadores

Paradas de Autobús: Supermaxi Cumbayá Redondel Oswaldo Guayasamín OE7

Puntos de Interés Cercanos:

-Universidad San Francisco de Quito

-Farmacias Fybeca

-Centro Comercial Plaza Cumbayá

-Concesionario Toyota Casabaca

3. Investigación

3.1 Espacios Wellness

Después de la pandemia del 2022, se aumentaron el diseño y construcción de espacios wellness para la salud y el bienestar de las personas. En la industria de la arquitectura, los “espacios saludables” han llegado a ser tendencia en estos últimos 3 años, que parece que perdurará en el futuro. Los edificios que se diseñan deben incluir espacios que alberguen una programación completa que se enfoque en el bienestar físico, mental y social, puesto que, según la Organización Mundial de la Salud, todo lo que conlleva lo antes mencionado es característico de la salud como tal. Por este motivo, actualmente varias oficinas o espacios residenciales cuentan con gimnasios u otras áreas complementarias de descanso o actividades recreativas. Diseñar un ambiente saludable y de bienestar puede tener diferentes perspectivas y factores, como: factores ambientales, intelectuales y físicos.

En el diseño interior el ambiente que se desea generar en un espacio wellness debe incluir la aplicación de un excelente rendimiento acústico para asegurar la concentración y productividad del usuario. Por otro lado, en factores de ambiente, la luz en los interiores también juega un papel importante. Es mucho mejor si la cantidad de la luz natural es superior a la artificial, es indispensable considerar los niveles de iluminancia adecuados para las diferentes tareas que se realicen, y si la luz es superficial, se debe considerar que tengan controles de regulación.

Una de las tendencias más utilizadas en los espacios wellness es el diseño biofílico, puesto que, según estudios reduce la ansiedad, mejora el ánimo y ayuda a la concentración y creatividad. En calidad de aire, las plantas ayudan a purificarlo, es por

ello que se recomienda obtener una mayor exposición a la naturaleza, ya sea en terrazas, azoteas o con plantas interiores.

3.2 Referentes

CENTRO FITNESS & SPA PRINCE OF WALES COUNTRY CLUB

Fitness Club, Spa



Figura 5: Wales Country Club Fachada & Área de Piscinas



Figura 6: Área de Piscinas & Gimnasio

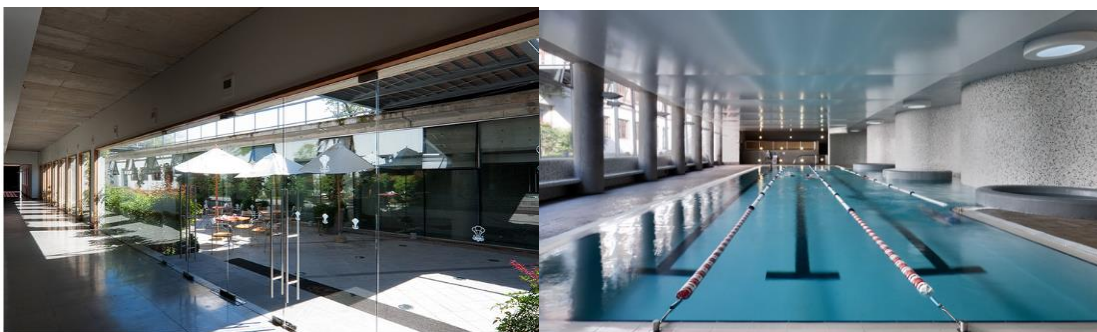


Figura 7: Área de Cafetería & Piscinas

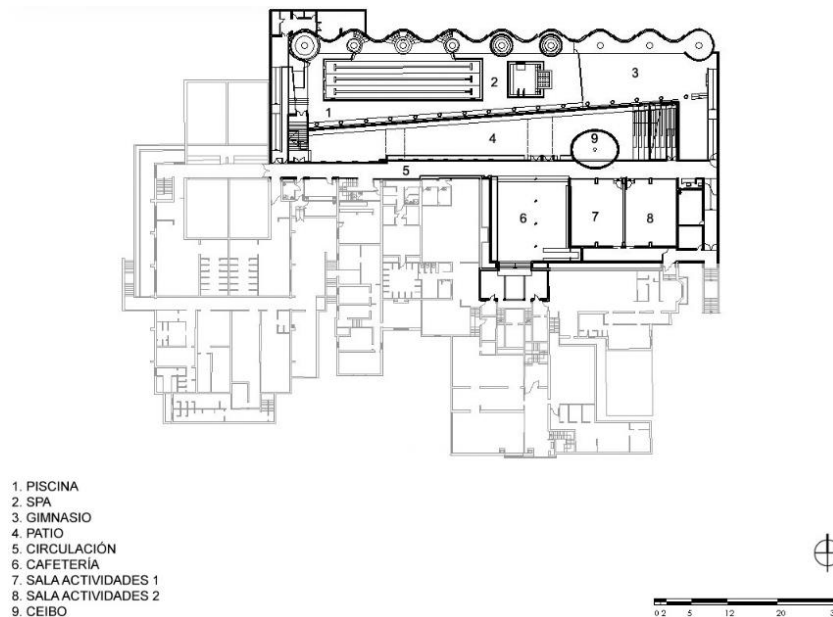


Figura 8: Plano de Mobiliario Wales Country Club

Este proyecto fue realizado en Chile, específicamente en la capital Santiago de Chile, por el estudio de arquitectura Loroworks Architects y PL Arquitectos. Se caracteriza por ser un pabellón con un estilo versátil que poseía como desafío construir nuevas áreas ligadas al deporte y ocio en un subterráneo. Este centro fitness y spa se inauguró en el 2005 y cuenta con una superficie de 2.100 m². Ofrece servicios como piscina, spa, gimnasio, cafetería, y dos salas de actividades que quedan a disposición del usuario (Archdaily, Centro Fitness & Spa Prince of Wales Country Club / PLAN Arquitectos + Loroworks Architects, 2010). Posee detalles arquitectónicos en la nave principal del recinto subterráneo, como el de un muro curvo recubierto por mosaicos, un cielo raso con terminación plástica para evitar el empañamiento de vidrios (Archdaily, Centro Fitness & Spa Prince of Wales Country Club / PLAN Arquitectos + Loroworks Architects, 2010). Este centro promueve el encuentro informal, gracias a las nuevas instalaciones los usuarios podrán intensificar el uso de estas durante toda la semana.

El Wales Country Center sirvió de inspiración para el proyecto T'inki Alli, puesto que la programación de sus plantas está distribuida de una forma en la que combinan a la perfección las zonas húmedas (como piscinas), como con las zonas secas (gimnasio, cafetería), de tal forma en que ninguna le quita protagonismo al otro. La altura de todo el espacio se maneja con una sola medida que son 3.00 m, que es el promedio de altura en espacios residenciales. El lugar no necesita una altura mucho mas extensa, puesto que el usuario busca sentirse protegido como si estuviese en su propia casa. De la misma forma, al ser un club que cuenta con un spa y gimnasio, cuenta con áreas verdes que complementan la estética del lugar para que el usuario se sienta más cómodo y tenga la sensación de que está en la naturaleza, incluso la materialidad es más acorde, con elementos maderados o de piedra. Las características antes mencionadas me parecen muy importantes para el mayor confort del usuario, especialmente si se busca hacerlos sentir en casa.

AQUA SPORTS & SPA

Recreación, Entretenimiento & SPA



Figura 9: Fachada de Aqua Sports y Spa & Sala de Espera



Figura 10: Áreas de piscinas

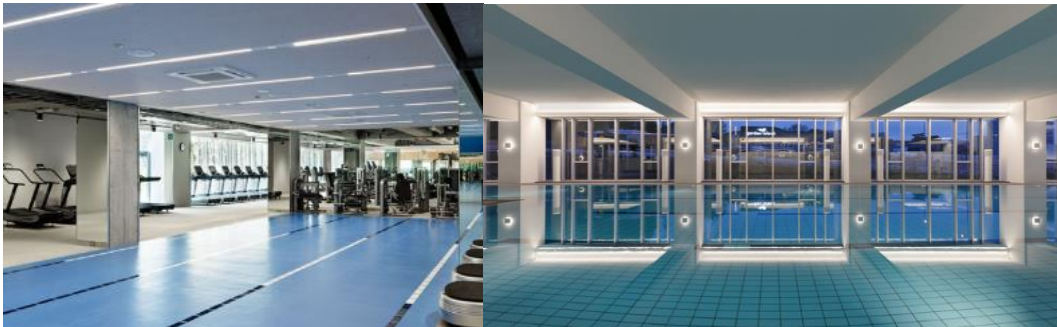


Figura 11: Área de Gimnasio & Área de Espera de Piscinas

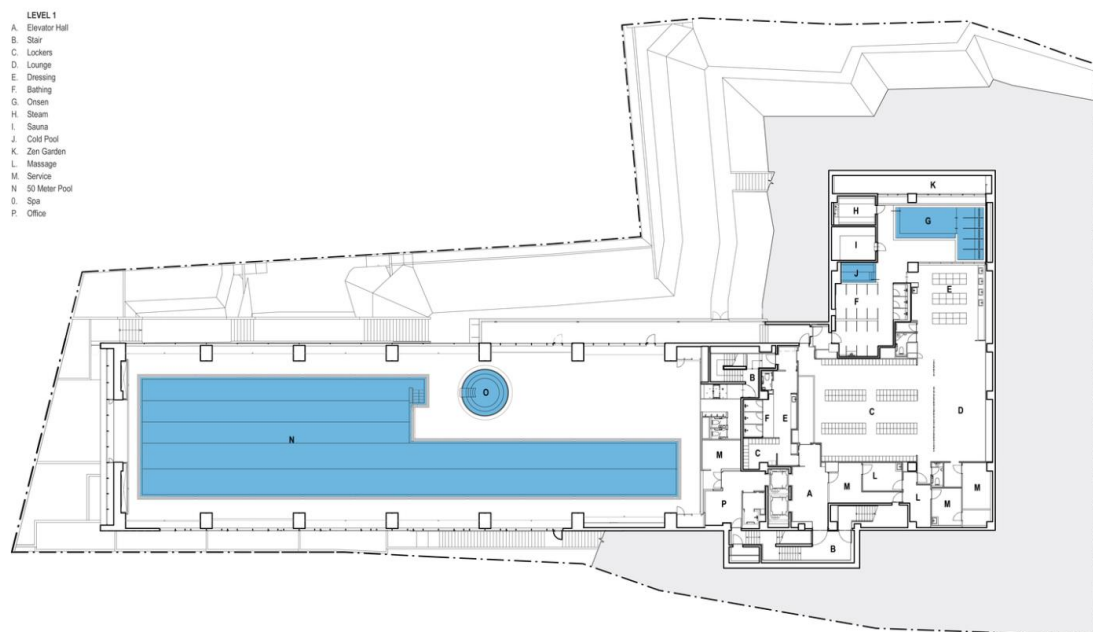


Figura 12: Plano de Mobiliario Aqua Sport & Spa

Este proyecto fue realizado en Setaguya-Ku, Japón, por el estudio de arquitectura COE Architectre International. Se caracteriza por ser un edificio que

ofrece un servicio personal de alto nivel, combinando un club deportivo utilitario y un hotel de lujo. Al poseer un diseño transparente, el edificio da un apariencia acogedora y pública, que al mismo tiempo tiene un toque sereno que contrasta con el caos de Tokio (Archdaily, Aqua Sports & SPA / COE Architecture International, 2016). Posee a su alrededor bosques ricos y una fantástica vista a monte Fuji. En cuanto a su programación, las actividades y funciones del club se separan en deportes y espacios sociales, cada uno de estos espacios está separado en volúmenes de cemento blanco o gris oscuro. Cuenta con áreas como: una piscina privada de 50 metros de natación, un gimnasio, vestuarios, salones de spa, duchas para hombres y mujeres y baños japoneses. Por otro lado, los servicios sociales cuentan con un: salón, bar, comedor y cafetería con terraza exterior pública.

En el caso del Aqua Sport & Spa, lo que más llama la atención es la distribución de sus áreas, que poseen una clara clasificación entre zonas secas y húmedas, pero al mismo tiempo ambas se conectaban por pasillos largos como si fuesen rompecabezas. Existen habitaciones, como las de las cabinas de Spa que dan una conexión directa hacia la piscina, mas sin embargo también poseen cierta privacidad para el usuario. La materialidad y la combinación de colores le dan un toque acogedor al espacio, la utilización de la madera hace que el lugar posea un estilo “campestre o rústico” que alude a los bosques cercanos al monte Fuji. Sin duda, dichas características son las que busco aplicar a la hora de poner en práctica mi concepto en la planta de T’inki Alli.

4. Planteamiento del Proyecto

4.1 Programación

Al ser un proyecto centrado en el cuidado físico y personal, se consideraron diferentes áreas a diseñar que cubran diferentes aspectos. T'inki Alli se divide en diferentes áreas:

- **Cuidado:** (consultorio de nutrición, consultorio de fisioterapia, spa/masajes, saunas, piscinas, turco).
- **Entrenar:** (gimnasio, área de yoga/pilates, cafetería saludable, recepción, lobby, lockers, baños/cambiadores H/M, bodegas)
- **Nutrir:** (market place de productos deportivos y alimenticios, counter, vitrinas de exhibición)
- **4.2 Metas del Diseño**

¿Qué?

Desarrollar un Healthy Center en el sector de Cumbayá.

¿Quién?

Este proyecto está enfocado para personas adultas que se encuentren económicamente activas y busquen adquirir hábitos saludables.

¿Cómo?

Mediante el desarrollo integral de varios espacios en donde puedan realizar diferentes actividades físicas y recreativas que mantengan activa y en paz su mente y cuerpo. Además, podrán disfrutar de una experiencia gastronómica que complemente el estilo de vida saludable. Por último, cuentan con un espacio de venta de productos relacionados al healthy life.

4.3 Concepto

El concepto de diseño es el “Yachay Wasi” en kichwa, que en español significa Árbol de Vida y hace alusión a la conexión del ser humano entre la mente, el cuerpo y espíritu.



4.4 MoodBoard



Figura 13: Moodboard

4.5 Brainstorming



Como subconceptos tenemos:

- **Fluidez:** Generan una sensación movimiento.
- **Núcleo/Centro:** Simetría céntrica que genera capas.
- **Conexión:** Canales, que generan armonía.

4.6 Especificaciones del Espacio

- **Gimnasio:**

El gimnasio será un lugar destinado al ejercicio físico, totalmente equipado para realizar actividad física, es decir que contará con: máquinas, poleas, pesas y entrenadores certificados. Esta área se complementa con el área de yoga/meditación que también dispondrá de elementos afines a su propósito.

- **Consultorios Médicos:**

Los consultorios médicos están destinados al cuidado de los usuarios, es en donde pueden consultar sobre su estado de salud. Se contará con consultorios de: nutrición y fisioterapia.

- **Spa:**

T'inki Alli cuenta con un servicio de spa que será de acceso privado, este servicio cuenta con diferentes tipos de masajes relacionados con la Pachamama. Este tipo de masajes ayudan al cliente a conectarse con características naturales de la madre tierra y al mismo tiempo ayudan al cuidado físico, ideales para el cuerpo. Estos masajes son:

MASAJE CERVICO-CRANEAL (1h 10min.)

Terapia Localizada, que utiliza maniobras y técnicas de masaje que restauran y mejoran el equilibrio muscular en las zonas de rostro, cabeza, cuello, cráneo, espalda y brazos. Se lo realiza con aceite esencial Menta. Ideal para contracturas dorsales, cervicales, problemas de fatiga mental, migrañas o insomnio.

MASAJE DESCONTRACTURANTE PROFUNDO (1h 10min.)

Se realiza con el Aceite Esencial de Menta, que relaja directamente toda tensión muscular y estimula la circulación sanguínea. Terapia muy eficaz para las molestias de espalda o contracturas musculares.

MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES (1h 10min.)

Terapia muy eficaz para relajar y descontracturar. No presenta contraindicaciones, buscamos combatir los males de nuestro cuerpo con la energía inorgánica del magneto de la piedra, principio básico de la gemoterapia, potencializando nuestra terapia con el aceite esencial de Rosa.

MASAJE PARA PIERNAS CANSADAS (1h 10min.)

Durante este masaje ideal para los amantes de las aventuras de caminata y personas con cansancio en pies y piernas, nos concentraremos en sus piernas para aliviar la inflamación y el dolor.

REFLEXOLOGÍA A (45min.)

Terapia en la que estimulamos los puntos sobre los pies o zonas de reflejo con el objetivo de crear un beneficio sobre otras partes del cuerpo, mejorando la salud integral de la persona. El terapeuta realiza una presión que no es muy fuerte ni demasiado suave, la presión en estos puntos, permite estimular el sistema nervioso y pueden corregir alguna disfunción, haciendo que el propio organismo elimine las toxinas existentes.

- **Saunas/Turco/Piscinas**

Los servicios de saunas, turco y piscinas serán de acceso privado- Así mismo, está ligado con el mismo principio del spa, puesto que cuenta con diferentes tipos de masajes relacionados con la Pachamama. Este tipo de baños ayudan al cliente a conectarse con características naturales de la madre tierra y al mismo tiempo ayudan al cuidado físico, ideales para el descanso físico, después del entrenamiento o cuando requieran relajamiento muscular. Estos servicios son:

BAÑOS DE CAJÓN-HIDROTERAPIA LINFÁTICA (1h)

La terapia de cajón junto con la ducha hidro linfática, estimula la circulación sanguínea y mejora la eliminación de toxinas.

SAUNA CON ACEITES ESENCIALES (1h)

Terapia Desintoxicante, calor seco, estimula la eliminación de residuos tóxicos en la piel, acción descontaminante, gracias a la dilatación que se producen en los poros, y en combinación con los aromas de los aceites esenciales, permiten estimular o relajar el sistema nervioso.

FANGOTERAPIA (1h 10min.)

La tierra es un elemento vivo que transmite a nuestro cuerpo sus propias energías ayudando a reactivar y estimular las funciones naturales del mismo, por lo que los baños de fango son revitalizantes, aunque no haya ninguna dolencia a tratar.

Entre sus muchas propiedades podemos destacar las siguientes: desinflamante, refrescante, absorbente, descongestivo, purificante, antiséptico, cicatrizante y calmante.

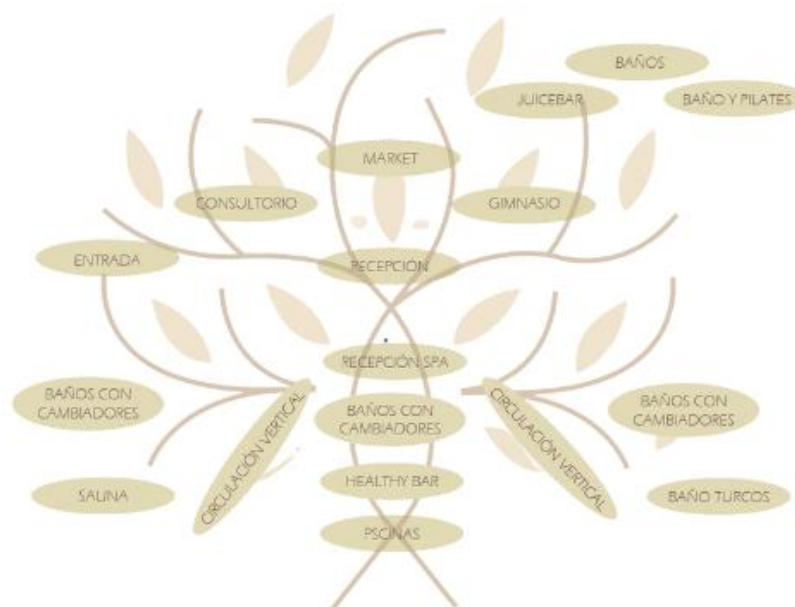
TURCO CON HIERBAS AROMÁTICAS (1h)

Terapia relajante, calor húmedo, limpia el sistema respiratorio, limpia nuestra piel, acelera las funciones metabólicas, aumentando la respiración, la frecuencia cardíaca y estimulando el sistema hormonal. Durante toda la sesión tendrá la guía personalizada de un terapeuta.

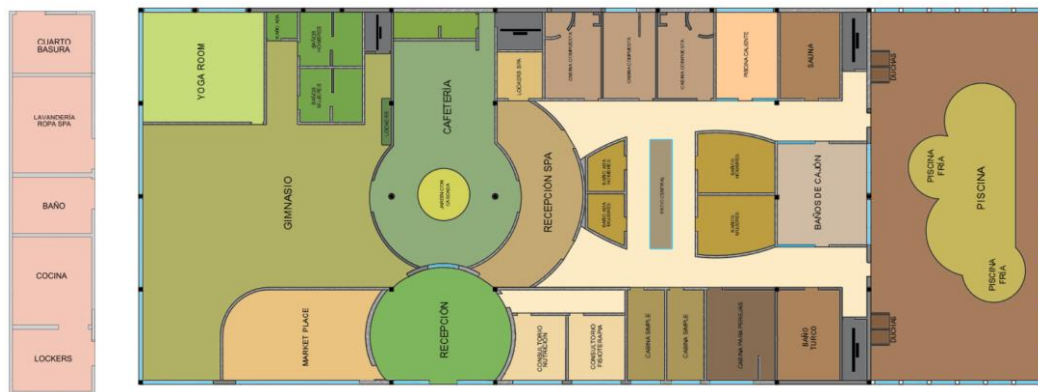
- **Market Place**

En Market place será destinado para la venta de productos relacionados a la salud, como suplementos alimenticios de origen natural.

4.7 Diagrama de Adyacencias



4.8 Zonificación



En la zonificación podemos observar que las áreas de tonalidad verde que corresponden al gimnasio, área de yoga y market place, son las áreas públicas que están más cerca a la fachada principal, y están más expuestas al ruido. Por otro lado, las zonas con tonalidad café que corresponden a las áreas de Spa y piscinas, son las áreas privadas que no poseen tanta exposición al ruido.

4.9 Propuesta General

En el Concesionario de la Chevrolet Cumbayá, se plantea el diseño de T'inki Alli.



5. CONCLUSIONES

En conclusión, T'inki Alli es un healthy center destinado para las personas que buscan un espacio en donde puedan relajar mente, cuerpo y espíritu. Este espacio cuenta con diferentes áreas como: gimnasio, área de yoga, healthy bar; que le permite al usuario mantener hábitos saludables. De igual forma, cuenta con un área wellness destinada al cuidado personal con áreas como: consultorios de nutrición y fisioterapia, spa, sauna, turco y piscina; esto le brinda al usuario una atención más completa. Además, T'inki Alli es un lugar potencial para incrementar la economía del sector, debido a que, al estar ubicado en una zona residencial y comercial, los usuarios requieren de lugares de relajación y bienestar a donde puedan acudir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Archdaily. (11 de Junio de 2010). *Centro Fitness & Spa Prince of Wales Country Club / PLAN Arquitectos + Loroworks Architects*. Obtenido de <https://www.archdaily.cl/cl/02-45202/centro-fitness-spa-prince-of-wales-country-club-plan-arquitectos-loroworks-architects>

Archdaily. (21 de Julio de 2016). *Aqua Sports & SPA / COE Architecture International*. Obtenido de <https://www.archdaily.cl/cl/791528/aqua-sports-and-spa-coe-architecture-international>

Gattupalli, A. (26 de Diciembre de 2022). *Healthy Spaces: The Rise of Wellness Design in 2022*. Obtenido de <https://www.archdaily.com/994250/healthy-spaces-the-rise-of-wellness-design-in-2022>

MINDTHEINTERIOR. (20 de Septiembre de 2019). *WELLNESS FOCUSED INTERIOR DESIGN – designing interiors for health and well-being*. Obtenido de <https://mindtheinterior.com/wellness-focused-interior-design-designing-interiors-for-health-and-well-being/>

Normandía Spa. (s.f.). Obtenido de <https://www.normandiaspa.com/tratamientos/0/tratamientos-Normandia-Spa>