

## *Back to Napping*

Although modern life's busy pace makes it nearly impossible to take a rest during the day, the old-fashioned siesta is making a comeback, thanks to places called *siestarios*.

These places are especially adapted for people in need of a 20-to 45-minute nap.

"No more than that, to avoid falling into a deep sleep," notes Daniel Richmond, management director of Dreams, Latin America's first *siestario*, recently opened in Santiago.

At prices ranging between 25 and 44 USD, clients can enjoy a customized siesta, since it is not merely a question of a quick doze. The service adopts a holistic approach that combines aromas, colors, and sounds. "Unlike other types of commercialized naps around the world, people entering Dreams are assigned their own coach, who greets them, listens to their needs and prescribes a particular type of nap for each individual, based on the appropriate combination of lights, aromas and infusions," explains Richmond. So, each booth is lit and scented according to the coach's specs.

In addition to its sedative properties, it has been scientifically proven that napping improves memory and reduces the risk of coronary disease.

Upon awakening, clients are served tea and cookies especially aimed at "promoting relaxation."

## *La siesta reaparece*

Aunque el paso acelerado de la vida moderna hace casi imposible tomar un descanso durante el día, la vieja costumbre de la siesta está reapareciendo, gracias a lugares llamados «siestarios».

Estos lugares están hechos especialmente para personas que necesitan una siesta de 20 a 45 min.

«No más de ese tiempo para evitar que caigan en un sueño profundo», dice Daniel Richmond, director general de Dreams, el primer «siestarios» de la América Latina abierto recientemente en Santiago.

Con precios que oscilan entre 25 y 44 USD, los clientes disfrutan de una siesta a la medida, ya que no es solamente cuestión de una siesta rápida. El servicio tiene un enfoque integral que combina aromas, colores y sonidos. Richmond explica que: «A diferencia de otros tipos de siestas comercializadas a través del mundo, las personas que van a Dreams tienen asignado su propio consultor, quien los recibe, escucha sus necesidades y recomienda un tipo particular de siesta para cada persona, basada en la combinación apropiada de luces, aromas e infusiones». Entonces cada cabina es iluminada y aromatizada de acuerdo a las especificaciones del consultor.

Además de sus propiedades relajantes, se ha comprobado científicamente que tomar una siesta mejora la memoria y reduce el riesgo de enfermedades coronarias.

Al despertar, a los clientes les sirven té y galletas hechas especialmente para promover la relajación.

Although the *siestario* concept is new in Latin America, these services have been around for years elsewhere including the U.S., Japan, and Spain.

Antonio Madrigal, owner of Relaxing, which has been operating in Barcelona since 2006, points out that it is not only stressed-out executives who request this service. "Often, passersby or tourists who have been walking around for hours need a short break so they can continue their city tour or other activities.

Relaxing offers a midday package that includes lunch, a nap and a 15-minute neck, shoulder, and back massage. Furthermore, siesta service is provided individually at any time of the day."

Aunque el concepto del «siestario» es nuevo en Latinoamérica, estos servicios han existido por años en otras partes incluyendo los Estados Unidos, Japón y España.

Antonio Madrigal, dueño de Relaxing, que ha estado operando en Barcelona desde el 2006, señala que no son solamente los ejecutivos estresados quienes piden este servicio. «A menudo, peatones o turistas quienes han estado caminando por horas necesitan un pequeño descanso para poder continuar su gira por la ciudad u otras actividades.

Relaxing les ofrece un paquete de mediodía que incluye almuerzo, siesta y 15 min de masaje en la espalda y hombros. Aún más el servicio de siesta es dado individualmente a todas las personas a cualquier hora del día».