



The Everyday Escape

Un estudio global sobre **viajes de bienestar** realizado en agosto de 2025, con 11.000 encuestados en 16 países, revela cómo viven esta experiencia los españoles.

Os compartimos las principales tendencias y percepciones en España.

01

Las búsquedas de **retiros de bienestar** han aumentado en el último año un **44%**



02

Las **menciones en redes sociales** sobre retiros de bienestar aumentaron un **82%** en el último año.



03

32 % de los viajeros de bienestar españoles(las) vio cumplidas todas sus expectativas. El **68 %** afirmó que no se cumplieron por completo.



04

La **distancia media** recorrida para un retiro de bienestar internacional es de **905 km**

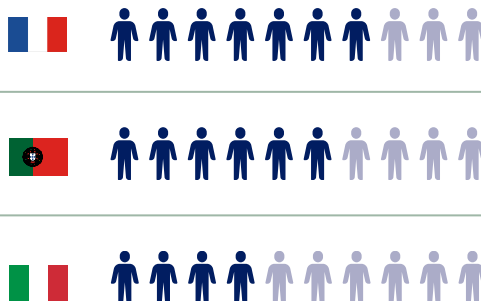


05



En España, un **24 %** señaló el **coste** y un **25 %** los **desplazamientos largos** como factores que añadieron estrés a su retiro de bienestar

06



Los **3 destinos** principales para **retiros de bienestar** son Francia, Portugal e Italia.

ASICS, a través de su estudio **Everyday Escape** dirigido por el Dr. Brendon Stubbs, muestra que dedicar solo 15 minutos diarios al movimiento mejora el bienestar mental un 21 % más que unas vacaciones de bienestar, cuyos efectos suelen ser temporales. A veces, escapar del día a día no requiere ir lejos: pequeñas dosis de actividad diaria son suficientes.