



# WELLNESS CENTRE

CAMIRAL GOLF & WELLNESS





# INTRODUCCIÓ

Hola,


Volem aprofitar per donar-te la benvinguda al Wellness Centre de Camiral Golf & Wellness i a la nostra experiència de benestar.

El Wellness Centre, envoltat de natura per totes bandes, respecta el seu emplaçament natural. Experimenta la fusió de ciència moderna i rituals antics amb una selecció de tractaments elaborada pels nostres experts.

Som aquí per resoldre qualsevol dubte que puguis tenir, tant si vols un paquet per a futurs nuvis com una sessió de crioteràpia.

Estàs preparat per visitar-nos? Un suau barnús t'espera en el nostre vestidor perquè puguis gaudir d'una experiència pura i natural. Estem desitjant ajudar-te a gaudir-ne.

Fins ben aviat,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Núria Camins', with a long horizontal flourish extending to the right.

Núria Camins  
Directora del Wellness Centre

# **SOBRE NOSALTRES**

## **WELLNESS, YOUR WAY**

Combinem la tecnologia més avançada amb tractaments tradicionals, convençuts que tots dos enfocaments aporten beneficis tangibles i poden complementar-se per accelerar els beneficis de prendre's un temps per a un mateix. En honor a les antigues propietats curatives dels olis essencials, la sal i el fang, els nostres tractaments i rituals tradicionals s'ofereixen amb teràpies especialitzades d'alta tecnologia i combinen de manera senzilla les tècniques d'abans i d'ara per acostar-te al benestar òptim, al teu temps i a la teva manera.

## **PROGRAMES**

La selecció de programes de Camiral Golf & Wellness és famosa per combinar els moderns elements tecnològics per al benestar, inclosa la crioteràpia en l'única cambra doble MECOTEC d'Espanya, amb teràpies més tradicionals. Aquesta combinació t'ofereix l'experiència més holística. Disposem de tres tractaments tecnològics clau: crioteràpia, fotobiomodulació i teràpia de cambra d'oxigen. La crioteràpia restableix la ment i el cos a temperatures que baixen fins als  $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ , la qual cosa t'ajuda a reduir el dolor muscular i millora el teu estat d'ànim. La fotobiomodulació proporciona energia a les cèl·lules per tractar el dolor i la inflamació i reparar la pell de forma eficaç. Per la seva banda, està demostrat mèdicament que la teràpia de cambra d'oxigen calma la ment, estimula les vies neuronals i accelera la recuperació després de l'entrenament. També disposem de diversos tractaments amb Icoone®, que, mitjançant la nova tecnologia patentada Roboderm® per tractar la pell, millora des de les arrugues fins a la retenció de líquids.

Realitzar un dels nostres programes t'ofereix molt més que un tractament. Els nostres experts estan a la teva disposició per guiar-te en cada pas i treballar amb tu cap a objectius específics de manera sostenible. Els nostres programes inclouen:



## **Detox & Cleanse**

Renova el teu cos i ment amb un programa integral de desintoxicació que combina teràpies avançades, sessions d'exercici adaptades a tu i una alimentació equilibrada que et farà sentir revitalitzat i ple d'energia.

## **Longevity & Vitality**

Recarrega la teva vitalitat i millora el teu benestar amb un pla personalitzat que inclou activitat física, tractaments exclusius i una dieta rica en antioxidants, tot això en un entorn natural tranquil i inspirador.

## **Wellbeing**

Recupera l'equilibri i la calma amb un programa dissenyat per restaurar cos i ment, que combina teràpies avançades, pràctiques de mindfulness i tècniques de relaxació.

També disposem d'una sèrie de programes per a celebracions especials, ideats per donar un toc màgic als teus grans moments. Els nostres programes estan pensats especialment per poder adaptar-se a les teves necessitats. Els nostres paquets per a celebracions especials i spa estan dissenyats per a futures mares i núvies, així com per a qualsevol persona que celebri un gran moment de la seva vida. O si no, potser t'interessa el nostre programa de recuperació esportiva per a una recuperació eficaç després de l'entrenament.

Al Wellness Centre, hem creat tractaments i programes que integren el millor de la tecnologia moderna, les teràpies tradicionals i un enfocament personalitzat per acompanyar-te en el teu camí cap a la salut i el benestar. Sigui quina sigui la teva meta, som aquí per ajudar-te a...

**Eat, Play, Stay Well.**



# ÍNDEX

---

## Programes Wellness

Longevity & Vitality Programme	8
Detox & Cleanse Programme	9
Wellbeing Programme	10

---

## Tractaments corporals i rituals

Holistic Personalised Massage	14
Hot Stones Massage	15
Hammam Purifying Massage	15
Mum-to-be Massage	15
Bioline Body	16
Icoone© Body	16
Nourish Ritual	18
Mindfulness Ritual	18
Revive Ritual	18

---

## Estètica i bellesa

Bioline Facial 24.7	22
Oxygenating Facial	22
Detoxifying Facial	22
Anti-Ageing Facial	22
Restructuring Facial	22
Collagen Facial	23
Icoone Facial	23
Manicure & Pedicure	23
Miriam Quevedo hair & scalp treatment	23

---

## Recuperació esportiva i sistema immunitari

Whole-Body	
Cryotherapy -110°C	26
Oxygen Chamber Therapy	26
Photo Bio Modulation	26
Pressoteràpia	27
Tech Combo	27

---

## Celebracions

Spa-Cation	30
Perfect Prenatal	30
Bridal Countdown	32
Sports Recovery	32

---

## Moviment

Pilates, Ioga & Barre	35
-----------------------	----

---

## Planifica la teva visita

Terapeuta i experiència	36
Les teves reserves	36







# PROGRAMES WELLNESS

Dissenyats amb molta cura per aportar equilibri i vitalitat, els nostres programes de benestar t'ajuden a assolir els teus objectius d'una manera holística i sostenible. Cada programa està pensat per acompanyar-te en el camí cap a una vida més saludable i equilibrada. Pots optar per una neteja profunda de cos i ment amb el programa *Detox & Cleanse*, potenciar la teva energia i benestar interior amb *Longevity & Vitality* o trobar la pau i l'harmonia amb el programa *Wellbeing*.

# LONGEVITY & VITALITY PROGRAMME

Recupera la teva vitalitat i equilibri amb un programa dissenyat a mida per a tu, que combina tractaments avançats, teràpies holístiques i sessions d'activitat física per revitalitzar el teu cos i ment en un entorn tranquil i inspirador.

---

## Programa d'un dia

370€ per persona

Inclou:

- 1 Tractament Hammam
- 3 Tractaments d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació, oxigenoteràpia hiperbàrica o pressoteràpia)
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable

## Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament

En combinar les nostres teràpies més avançades, creem un enfocament integral per a la longevitat i la vitalitat que millora la salut cel·lular, potencia els processos naturals de regeneració i antienvelliment del teu cos, i t'ajuda a sentir-te rejuenit, fort i ple d'energia.

# DETOX & CLEANSE PROGRAMME

Desintoxica i revitalitza el teu cos amb un programa personalitzat creat per la nostra nutricionista. Aquest pla combina teràpies holístiques i tecnologia avançada per donar suport a la desintoxicació i revitalització natural del teu organisme.

---

## Programa d'un dia

313€ per persona

Inclou:

- 1 Tractament corporal Bioline
- 1 Tractament d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació, oxigenoteràpia hiperbàrica o pressoteràpia)
- 1 Sessió d'entrenament personal o de ioga
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable

## Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament

Addició opcional: Dejuni intermitent

Per potenciar encara més el procés de neteja, el nostre programa de desintoxicació de 3 dies pot incloure un pla de dejuni intermitent de 18 hores, afavorint la digestió i promovent l'equilibri metabòlic.



# WELLBEING PROGRAMME

Troba calma, claredat i equilibri amb un programa personalitzat dissenyat per alliberar tensions, tranquil·litzar la ment i restaurar l'harmonia en un entorn natural i serè.

---

## Programa d'un dia

230€ per persona

Inclou:

- 1 Massatge holístic personalitzat (60 minuts)
- 1 Tractament d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació, oxigenoteràpia hiperbàrica o pressoteràpia)
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable

## Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament

Gaudeix d'un viatge transformador a través de tractaments personalitzats, pràctiques de ioga, sessions de mindfulness i una cuina mediterrània que et deixarà renovat, equilibrat i preparat per afrontar la vida amb menys estrès.







# TRACTAMENTS CORPORALS I RITUALS

Hem creat una selecció de tractaments naturals i tradicionals pensant en la revitalització. El Wellness Centre col·labora amb tres de les marques de referència mundials: Aromatherapy Associates, amb una exquisida selecció d'olis essencials per a tractaments de relaxació, Bioline Jatò que desenvolupa tractaments de bellesa dedicats al benestar i la salut de la pell i Icoone, una tecnologia ideal per a aplicacions medicoestètiques en el cos i rostre.

Submergeix-te en una relaxació profunda amb un dels nostres tractaments facials o corporals tradicionals o, per què no, amb una experiència ritual especialitzada. Alimenta el cos i la ment amb una sessió de dues hores dissenyada per activar tots els sentits.



---

## Holistic Personalised Massage

60/90 minuts

147/175€

Els nostres massatges s'adapten a les teves necessitats gràcies a les quatre fórmules d'olis essencials per a aromateràpia pensades per a la relaxació, la reparació, el reforç o l'alleujament. Demana al terapeuta que adapti la pressió del massatge a les teves necessitats per gaudir d'una experiència totalment personalitzada.

### Relax

Aquest massatge calma el sistema nerviós perquè et puguis relaxar físicament i mentalment per tal de sentir-te millor i en sintonia.

**Ingredients clau:** camamilla, sàndal, vetiver

### Revive

Estimula la circulació i l'energia amb un tractament activador que també ofereix una desintoxicació general.

**Ingredients clau:** ylang ylang, gerani, pachulí, romaní

### Support

Aquest massatge envia corrents curatives al sistema respiratori, ajuda a aclarir la ment i reforça les defenses del cos.

**Ingredients clau:** arbre del te, menta, eucaliptus

### Release

Aquest tractament antiinflamatori per al dolor muscular i la rigidesa articular alleuja la tensió arrelada.

**Ingredients clau:** romaní, pebre negre, lavanda

Combinacions recomanades:

---

## Body exfoliation

30 minuts addicionals

60€

Afegeix una exfoliació per millorar la circulació, reequilibrar els fluxos d'energia i calmar el sistema nerviós.

---

## Hot Stones Massage

90 minuts  
175€

Gaudeix de les pedres calentes com una extensió de les mans del terapeuta per relaxar músculs tensos.

**Ingredients clau:** lavanda i menta

---

## Hamam Purifying Massage

60 minuts  
175€

La combinació d'olis essencials, sals i fangs es realça amb l'embolcall humit i càlid del hamam. Comença amb una exfoliació depurativa de cos sencer amb sabó negre d'eucaliptus per millorar la circulació. Un cop el cos s'ha relaxat amb l'escalfor, es procedeix a fer un massatge integral amb fang suau per eliminar toxines i, a continuació, es porta a terme una neteja suau amb aigua perquè surtis relaxat i reequilibrat.

---

## Mum-to-be Massage

60 minuts  
147€

Deixa't cuidar com cal amb aquest tractament prenatal centrat en les espatlles, l'esquena, les cames i els turmells per equilibrar el cos. Fem un massatge als punts de pressió a través de l'aromateràpia per alliberar la rigidesa, l'estrès i la tensió i per hidratar i nodrir la pell. Totes les nostres fórmules d'olis essencials són segures i aptes per a dones embarassades.



---

## **Bioline Body Concept Treatment**

**90 minuts**  
**170€**

Una àmplia gamma de tractaments creats per a diferents tipus de cossos que ofereix solucions de bellesa específiques, eficients i segures. Un mètode de treball provat, compost per protocols d'aplicació d'alt rendiment, fórmules i massatges funcionals, que permeten als especialistes en bellesa desenvolupar tractaments altament personalitzats, d'acord amb les necessitats de cada client. Des de la cel·lulitis fins a l'envelliment de la pell, els nostres tractaments estan dissenyats perquè gaudeixis d'un cos saludable i enfortit.

- DETOXIFICANT
- DRENANT
- LIPOLÍTIC (greix localitzat en dona/home)
- REFERMANT (flaccidesa i envelliment de la pell)

---

## **Icoone© Body Treatment**

**60 minuts**  
**125€**

Icoone® utilitza la nova tecnologia patentada Roboderm® per al tractament de la pell amb micro estimuladors, ideal per a purificar i millorar el drenatge. Pot remodelar i tonificar, reduint la cel·lulitis, els dipòsits de greix, les arrugues i les estries.



# RITUALS

Vine al nostre refugi de pau i gaudeix d'una sessió estimulants de dues hores, un ritual que t'ajudarà a desconnectar de tot el que tens al teu voltant i a retrobar-te amb la teva essència, amb tu mateix. Quan hagis recuperat la calma i l'equilibri tant físics com emocionals, tornaràs a la realitat totalment renovat.

---

## Nourish Ritual

120 minuts

222€

Una experiència sensorial de cos sencer dissenyada per harmonitzar el cos i la ment, fent èmfasi en la curació interna. L'experiència comença amb un ritual de purificació antic amb fum de sàlvia que convida a viure el moment. A continuació, passem a una exfoliació de cos sencer per reequilibrar els fluxos d'energia i acabem amb un massatge sensorial amb olis essencials de rosa, gerani, neroli i ilang-ilang. Les propietats del quars rosa s'aprofiten per fomentar la curació i la pau interiors.

---

## Mindfulness Ritual

120 minuts

222€

Sent-te en sintonia amb l'univers gràcies a aquest ritual de mindfulness centrat en el txakra arrel de la base de la columna vertebral. L'experiència de cos sencer està dissenyada per obtenir l'equilibri emocional. L'experiència comença amb un ritual de purificació antic amb fum de sàlvia, que convida a viure el moment. A continuació, passem a una exfoliació de cos sencer per reequilibrar els fluxos d'energia i acabem amb un massatge de reconexió amb una combinació de cedre, mirra i sàndal. Les propietats de l'hematites i el quars fumats s'aprofiten per relaxar i unificar el cos i la ment.

---

## Revive Ritual

120 minuts

222€

Aquest ritual s'ha dissenyat per restablir la ment i realinear el cos. Comencem escoltant el so relaxant d'un bol tibetà, pensat per estimular el sistema circulatori. A continuació, passem a una exfoliació de cos sencer per reequilibrar els fluxos d'energia i acabem amb un massatge vigoritzant amb una combinació refrescant d'olis essencials de romaní, menta i ilang-ilang. Les propietats del quars transparent s'aprofiten per apujar els ànims.







# ESTÈTICA I BELLESA

Tria un tractament personalitzat en funció de les teves necessitats: els tractaments facials oxigenadors ultra reparadors i les teràpies revitalitzadores de mans i peus ajuden a restaurar l'equilibri i el benestar de la pell i les ungles. El Wellness Centre col·labora amb tres marques de referència mundials: Bioline Jatò, una immersió completa única de vitamines, sals minerals i elements oxigenadors, Biologique Recherche, marca referent per les seves formulacions amb criteri científic i elaborades amb ingredients actius purs i naturals i Icoone Beauty, una solució extremadament efectiva i no invasiva per a combatre el pas del temps sense necessitat de recuperació.

Si vols, pots afegir-hi tractaments tecnològics per millorar l'experiència. Parla amb els nostres esteticistes per obtenir més informació.



B I O L I N E  
J A T Ò

miriamquevedo

---

**Bioline Facial Treatment 24.7 Natural Balance** 60 minuts  
135€

Una immersió completa i única de vitamines, sals minerals i elements oxigenadors obtinguts de fruites, plantes i flors. Una mescla de baies vermelles, cireres, talossos, arç i saüc preserva la joventut de la pell, reequilibrant els elements essencials.

---

**Oxygenating Facial** 60 minuts  
175€

Aquest tractament de Biologique Recherche ajuda a fer arribar més oxigen a la superfície de la pell perquè estigui més radiant i purificar de dins cap a fora.

---

**Detoxifying Facial** 60 minuts  
175€

Un tractament facial depuratiu de Biologique Recherche per reequilibrar el pH de la pell i eliminar-ne les toxines ambientals. Ideal per a persones afectades pel tràfec de la ciutat.

---

**Anti-Ageing Facial** 90 minuts  
200€

Un tractament facial de Biologique Recherche per restaurar l'elasticitat de la pell i ajudar a reduir les línies d'expressió. Fem servir una combinació d'àcid làctic amb repalassa i vitamina PP per obtenir un resultat òptim.

---

**Restructuring Facial** 90 minuts  
200€

Aquest tractament facial de Biologique Recherche, ideal per a problemes de la pell (com ara èczemes) o per a pells perjudicades pel sol, repara i alleuja la pell i estimula la producció de melanina i col·lagen.



---

## Collagen Facial

60 minuts

170€

Tractament de 60 minuts recomanat per a pells deshidratades i flàccides. Amb aquest facial de Biologique Recherche estimulem i afavorim la síntesi de col·lagen tissular, potenciant la regeneració dels teixits.

---

## Icoone Facial

60 minuts

120€

Icoone® utilitza la nova tecnologia patentada Roboderm® per a facilitar el drenatge limfàtic, millorar el sistema immunològic i reduir les arrugues. Aquest tractament està dissenyat per a oxigenar i revitalitzar la pell de manera completament natural i sense dolor. Icoone és capaç d'estimular la producció de col·lagen i elastina, revitalitzant el rostre, suavitzant els signes d'envelliment, restaurant l'elasticitat i fermesa dels teixits, i fent-te lluir més jove.

---

## Manicure

60 minuts

80€

Les mans poden patir molta tensió i rigidesa, i aquest tractament pretén posar-hi remei amb una exfoliació i un massatge centrat en zones específiques per relaxar i alleujar els músculs. El tractament acaba amb una manicura completa.

---

## Pedicure

60 minuts

80€

Aquest tractament, pensat per reduir la pesadesa i la inflor dels peus i els turmells, comença amb una exfoliació i un massatge centrat en zones específiques dels peus, els turmells i la part baixa de les cames. Finalitza amb una pedicura completa.

---

## Miriam Quevedo hair & scalp treatment

30 minuts

60€

Un tractament profund i reparador dels cabells i el cuir cabellut, el complement ideal per a un dels nostres tractaments facials o de mans i peus.





# RECUPERACIÓ ESPORTIVA I SISTEMA IMMUNITARI

Per a molts clients, un programa de benestar no pot ser realment integral si no inclou tractaments amb tecnologies d'última generació, com la crioteràpia, l'oxigenació i la fotobiomodulació.

---

## Whole-Body Cryotherapy -110°C

65€

**Temps en cambra criogènica: 3 minuts**

A -110 °C, el cos i la ment tenen la capacitat de restaurar-se. A aquesta temperatura extrema, la sang es concentra als òrgans per protegir-los i, en sortir de la cambra, flueix pel cos i estimula el sistema circulatori, tot reduint la fatiga suprarenal i alliberant endorfines. La crioteràpia és un mètode segur per contribuir a la desintoxicació, reduir el dolor muscular, tractar malalties inflamatòries cròniques i ajudar a la recuperació i al son, i a més proporciona una sensació general de benestar i una pell més radiant.

---

## Oxygen Chamber Therapy

60 minuts

65€

L'oxigen és la font de la vida, ja que reforça el sistema immunitari i estimula els glòbuls vermells que transporten energia rejuvenidora a totes les parts del cos. Tal com demostren diferents estudis científics, aquesta teràpia relaxa la ment, estimula les connexions neuronals i accelera la recuperació després d'un esforç intens. El tractament consisteix a respirar dins d'una cambra amb un nivell d'oxigen elevat i una pressió atmosfèrica més alta, cosa que permet insuflar fins a 20 vegades més oxigen en el corrent sanguini.

---

## Photo Bio Modulation

20 minuts

65€

Aquesta teràpia làser, certificada per la FDA, aporta energia a les cèl·lules per tractar casos de dolor, inflamació i reparació de la pell. Una llum làser vermella estimula la producció d'energia ATP que impulsa la regeneració cel·lular. És particularment efectiva després de tractaments mèdics estètics o després de l'aplicació d'una màscara facial, capil·lar o corporal per millorar la salut general de la pell.

---

## **Pressoteràpia**

**30 minuts**

**50€**

La pressoteràpia, coneguda també com a drenatge limfàtic, utilitza una suau pressió d'aire per activar el sistema limfàtic i afavorir l'eliminació de toxines. Sigui durant l'embaràs o després de fer exercici, ja sigui per un drenatge general que millori la circulació o per alleujar la retenció de líquids, aquest tractament ajuda a reduir l'acumulació de líquids i revitalitzar el teu cos.

---

## **Tech Combo**

**90€**

Hem seleccionat la crioteràpia, l'oxigenoteràpia hiperbàrica, la fotobiomodulació i la pressoteràpia pels seus beneficis complementaris, que es potencien quan es combinen, especialment després dels entrenaments. Amb la nostra proposta de tecnologies, podràs triar dues d'aquestes quatre teràpies, personalitzant l'experiència segons el que necessitis.







# CELEBRACIONS

El Wellness Centre et permetrà desconnectar de la vida diària tan bon punt hi arribis. Hem creat paquets d'un i de dos dies centrats en el benestar per satisfer les teves celebracions especials. Tenim un paquet prenatal d'un dia molt relaxant per a dones embarassades i paquets per parelles que estiguin a punt de casar-se. Sigui quina sigui la teva idea d'una vida plena, al Wellness Centre hi trobaràs el que necessites per fer realitat el teu benestar.

## SPA-CATION

Converteix un aniversari, una data clau o qualsevol altra ocasió especial en una celebració memorable. Gaudeix dels nostres tractaments corporals i facials tradicionals afegint també alguna teràpia d'alta tecnologia. Relaxa't amb un bon dinar i gaudeix de totes les nostres instal·lacions durant la teva estada.

---

### Programa d'un dia

343€ per persona

Inclou:

- 1 massatge holístic personalitzat (60 minuts)
- 1 tractament facial Bioline
- 1 tractament d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació, oxigenoteràpia hiperbàrica o pressoteràpia)
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable

Programa de 2 o 3 dies disponible amb allotjament

## PERFECT PRENATAL

Aquesta experiència revitalitzant per a dones embarassades pot ajudar a alliberar tensions, ja que alleuja la rigidesa muscular i la retenció de líquids. El massatge amb aromateràpia utilitza una fórmula d'olis essencials apta per a embarassades. L'experiència inclou un dinar lleuger, refrigeris i l'ús de totes les instal·lacions del Wellness Centre durant l'estona que vulguis un cop acabats els tractaments.

---

### Programa d'un dia

348€ per persona

Inclou:

- 1 massatge mum-to-be (60 minuts)
- 1 tractament facial Bioline
- 1 tractament capil·lar Miriam Quevedo
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable





## BRIDAL COUNTDOWN

El Wellness Centre farà que l'espera per al teu casament sigui molt especial. Tant si voleu un programa basat en el moviment o la nutrició com si voleu convidar els amics i familiars per fer una celebració, marxareu sentint-vos com nous i preparats per al gran dia.

---

### Programa d'un dia

366€ per persona

Inclou:

- 1 tractament corporal Bioline
- 1 tractament facial Bioline
- 1 tractament capil·lar Miriam Quevedo
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable

## SPORTS RECOVERY

Dissenyat per a donar suport a la recuperació esportiva, inclou combinacions de crioteràpia, fotobiomodulació i teràpia en cambra d'oxigen, a més d'un massatge descontracturant. T'ajudarà a recuperar-te i alliberar la fatiga i les possibles lesions després d'un intens treball.

---

### Programa d'un dia

291€ per persona

Inclou:

- 1 massatge holístic descontracturant (60 minuts)
- 2 tractaments d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació, oxigenoteràpia hiperbàrica o pressoteràpia)
- Accés a totes les instal·lacions
- Dinar saludable







# MOVIMIENT

## PILATES

Enforteix el teu core i millora la flexibilitat amb les nostres classes de Pilates. Tria entre sessions de Pilates Reformer, disponibles en classes individuals o en parella, adaptades a les teves necessitats. També pots unir-te a les nostres classes grupals de Pilates Mat, on gaudiràs d'una pràctica dinàmica i envoltant en un ambient acollidor.

**55 minuts**

**Pilates Reformer des de 50€  
Classe grupal 25€**

## IOGA

Descobreix el poder transformador del ioga, amb les nostres classes de Navakaraṇa Vinyāsa. Aquesta pràctica dinàmica sincronitza la respiració i el moviment a través de seqüències rítmiques, millorant la força, flexibilitat, equilibri i coordinació. Participa en sessions privades o en parella al nostre acollidor estudi, o uneix-te a una de les nostres classes grupals.

**55 minuts**

**Classe privada des de 50€  
Classe grupal 25€**

## BARRE

Activa el teu cos amb les nostres classes de Barre, que combinen moviments inspirats en el ballet amb elements de Pilates i ioga per a un entrenament complet. Uneix-te a les nostres classes grupals per guanyar força, millorar la postura i augmentar la teva forma física en un ambient divertit i energitzant.

**55 minuts**

**Classe grupal 25€**

# PLANIFICA LA TEVA VISITA

## El terapeuta i l'experiència

Hem seleccionat els nostres terapeutes en funció de la seva experiència, les seves habilitats i la seva actitud positiva.

Tot i que utilitzem un qüestionari per identificar les àrees en què ens hem de centrar, som aquí per crear la millor experiència possible per a cada persona. Informa el terapeuta si no estàs satisfet amb la temperatura ambient, el volum de la música o la pressió del massatge; estarem encantats d'ajudar-te.

Si tens cap dubte o pregunta sobre els nostres tractaments o teràpies, només cal que ens ho facis saber. El nostre equip de recepció et posarà en contacte amb l'especialista corresponent.

Els nostres terapeutes tenen tovalloles a la teva disposició perquè et puguis tapar. I també disposen de roba interior d'un sol ús, en cas que prefereixis aquesta opció.

## Les teves reserves

- L'edat mínima per gaudir dels tractaments és de 18 anys.
- Per sol·licitar una cancel·lació, cal avisar amb 24 hores d'antelació. En cas contrari, es cobrarà el 100 % del preu del tractament.
- Tots els impostos estan inclosos al preu





# SOBRE CAMIRAL GOLF & WELLNESS

## EL NOSTRE COMPROMÍS

Al llarg de vint anys de considerables transformacions i oportunes innovacions, Camiral Golf & Wellness s'ha convertit en l'entorn ideal per desconectar del món i tornar a connectar amb nosaltres mateixos i amb els nostres éssers estimats.

On la inconfusible bellesa natural de Catalunya es combina a la perfecció amb una arquitectura i un disseny guardonats. On l'oferta d'activitats i instal·lacions, inclosos dos dels millors camps de golf d'Europa, desafien el nostre cos i la nostra ment per igual. On es recarreguen i renoven forces amb els millors tractaments de benestar, que combinen la ciència i la tecnologia més avançades amb aromateràpia i els tractaments de sempre. I on xefs de cinc estrelles serveixen plats amb productes d'origen local per donar-nos l'energia per emprendre la nostra pròxima aventura.

És un lloc perquè tothom se senti com a casa. On l'emoció és enriquidora i la valuosa sensació d'evadir-se uns dies sorgeix de forma natural.

Benvinguts a Camiral Golf & Wellness.

**Eat, Play, Stay Well.**



**CAMIRAL GOLF & WELLNESS**

+34 972 181 022

[wellness@camiral.com](mailto:wellness@camiral.com)

[www.camiral.com](http://www.camiral.com)