

CAMIRAL
WELLNESS CENTRE



CAMIRAL.COM



INTRODUCCIÓ

Envoltats de natura, el nostre Wellness Centre combina la tecnologia més avançada amb rituals ancestrals per restablir l'equilibri des de l'interior.

Cada tractament està pensat per harmonitzar cos i ment: des de teràpies tradicionals amb sals, olis i minerals, fins a experiències innovadores com la crioteràpia o la cambra d'oxigen hiperbàric.

Tant si busques desconnectar de veritat, recuperar vitalitat o impulsar un canvi en el teu benestar, t'acompanyarem a trobar el teu propi ritme de descans i equilibri.



ÍNDEX

PROGRAMES WELLNESS

Longevity & Vitality Programme	6
Detox & Cleanse Programme	7
Wellbeing Programme	8
Sports Recovery Programme	9

TRACTAMENTS CORPORALS I RITUALS

Holistic Personalised Massage	12
Hot Stones Massage	13
Hamam Purifying Massage	13
Mum-to-be Massage	13
Serena Massage	13
Bioline Body	14
Icoone© Body	14
Nourish Ritual	16
Mindfulness Ritual	16
Revive Ritual	16

ESTÈTICA I BELLESA

Bioline Jatò Facials	20
Biologique Recherche Facials	21
Icoone Facial	22
Dermio Care	22
Miriam Quevedo Hair & Scalp Treatment	22

TECNOLOGIA D'AVANTGUARDA I IMMUNITAT

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

MOVIMIENT

Pilates, Yoga & Barre	29
-----------------------	----

PLANIFICA LA TEVA VISITA

Terapeuta i experiència	31
Les teves reserves	31





PROGRAMES WELLNESS

Els nostres programes de benestar estan dissenyats per retornar-te l'equilibri, la vitalitat i la serenitat. Cada un ha estat creat amb cura pel nostre equip d'experts, combinant teràpies avançades, moviment conscient i una nutrició equilibrada per acompanyar-te cap a un benestar durador. Tant si vols recuperar energia, potenciar el teu rendiment o simplement fer una pausa per reconnectar amb tu mateix, cada programa és una experiència personal, integral profundament revitalitzant.

Cada programa es complementa amb moments a la nostra *Wellness Kitchen*, un entorn serè on l'alimentació es transforma en un ritual conscient que enriqueix tota l'experiència.

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

314€ per persona

Inclou:

- 1 Tractament Hammam
- 2 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 rejuvenit, 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

320€ 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

274€ 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.

Sports Recovery Programme

Recupera energia, repara el teu cos i reforça la vitalitat amb un programa específic dissenyat per restablir l'equilibri després d'una activitat física intensa. Combinant tecnologia d'avantguarda i massatge terapèutic, aquesta experiència ajuda a alleujar la fatiga muscular, reduir la inflamació i accelerar la recuperació perquè puguis tornar a rendir al màxim sentint-te més fort i renovat.

Programa d'un dia

240€ 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

Programa de 2 o 3 dies disponible amb allotjament

Pensat tant per a esportistes com per a persones actives, aquest programa combina les nostres tecnologies d'alt rendiment amb teràpies especialitzades per optimitzar la recuperació, prevenir lesions i restablir l'harmonia entre cos i ment.





TRACTAMENTS CORPORALS I RITUALS

Els nostres tractaments tradicionals aprofiten el poder sanador del tacte i els millors ingredients de la natura per retornar l'equilibri i la bellesa des de l'interior. Des de teràpies corporals profundament relaxants fins a tractaments facials revitalitzants i rituals immersius, cada experiència està pensada per calmar la ment, cuidar la pell i deixar-te amb una agradable sensació de renovació, per dins i per fora.



Holistic Personalised Massage

60/90 minuts

150/175€

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

65€

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 hammam. 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

150€

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.

Serena Massage

90 minuts

175€

Un massatge profundament restaurador de 90 minuts realitzat amb l'oli Serena de La Mixtura, una mescla creada per aportar equilibri i calma durant la transició cap a la menopausa. Combinant suaus tècniques drenants amb teràpia en punts energètics, aquest tractament estimula la producció de col·lagen, afavoreix la depuració i retorna una agradable sensació de lleugeresa, harmonia i benestar.

Bioline Body Concept Treatment

90 minuts

170€

Un tractament corporal personalitzat que s'adapta a les teves necessitats, des de la depuració i el drenatge fins a la fermesa i la tonificació de la pell. Gràcies a les fórmules avançades de Bioline i a tècniques de massatge precises, millora la circulació, afina la textura cutània i retorna la vitalitat. El resultat: un cos més ferm, ters i radiant, per dins i per fora.

- DETOXIFICANT
- DRENANT
- LIPOLITIC (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 estimulante de dues hores, un ritual que t'ajudarà a desconectar de tot el que tens al teu voltant i a retrobar-te amb la teva essència, amb tu mateix. Quan hakis recuperat la calma i l'equilibri tant físics com emocionals, tornaràs a la realitat totalment renovat.

Nourish Ritual

120 minuts
230€

Una experiència sensorial que restaura l'harmonia entre el cos i la ment. Comença amb un ritual purificador amb fum de sàlvia, seguit d'una exfoliació suau i un massatge relaxant amb olis de rosa, gerani, neroli i ylang-ylang. El quars rosa acompanya aquest viatge interior, afavorint la curació emocional i la pau interior.

Mindfulness Ritual

120 minuts
230€

Un ritual dissenyat per reconnectar amb tu mateix i equilibrar la teva energia des del xacra arrel. Després d'una purificació amb fum de sàlvia i una exfoliació corporal completa, un massatge reconfortant amb olis de cedre, mirra i sàndal ajuda a calmar i reequilibrar. L'hematites i el quars fumat completen l'experiència, unificant cos i ment.

Revive Ritual

120 minuts
230€

Renova't per dins i per fora amb un ritual revitalitzant que allibera la ment i realinea el cos. Comença amb una meditació amb bols sonors, seguida d'una exfoliació corporal i un massatge energitzant amb olis de romaní, menta i ylang-ylang. El quars transparent eleva l'esperit i retorna la claredat mental.







ESTÈTICA I BELLESA

Els nostres tractaments facials s'adapten a les necessitats úniques de la teva pell, combinant tècniques avançades amb potents fórmules naturals per revitalitzar, purificar i regenerar. Des de neteges profundes oxigenants fins a cures reafirmants i reparadores, cada tractament deixa la pell lluminosa, fresca i plena de vida. Completa l'experiència amb una de les nostres teràpies d'alta tecnologia per aconseguir resultats visibles i duradors.



miriamquevedo

BIOLINE JATÒ FACIALS

Natural Balance 24.7

60 minuts
135€

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

Exoglow

60 minuts
135€

Un tractament facial avançat que retorna la lluminositat i la vitalitat des de l'interior. Enriquit amb exosomes derivats de cèl·lules mare de centella i poma orgànica, aquest innovador tractament estimula la renovació cel·lular, reforça la barrera cutània i potencia la hidratació. El resultat: una pell més ferma, suau i radiant, visiblement revitalitzada des de la primera sessió.

Vitamin C

60 minuts
140€

Un facial antioxidant i revitalitzant que il·lumina, reafirma i retorna l'energia a les pells cansades. Gràcies a la combinació de tres potents formes de vitamina C, juntament amb àcid maslínic i ectoïna, aquest tractament aporta lluminositat i protegeix davant l'estrès ambiental i els signes de fatiga. La pell es mostra més llisa, fresca i radiant, amb una lluentor natural i saludable.

BIOLOGIQUE RECHERCHE FACIALS

Oxygenating

60 minuts
175€

Un tractament purificant que revitalitza la pell apagada i fatigada estimulant l'oxigenació natural. Afavoreix la lluminositat, millora la textura i retorna al rostre un aspecte fresc i saludable des de l'interior.

Collagen

60 minuts
170€

Un facial profundament hidratant i reparador que estimula la producció de col·lagen per millorar la fermesa i l'elasticitat. La pell recupera la seva suavitat, volum i un aspecte visiblement rejuenit.

Illuminating

60 minuts
175€

Un tractament il·luminador i energitzant que reactiva la vitalitat de la pell. Els seus potents antioxidants unifiquen el to, potencien la lluentor natural i deixen el rostre radiant, fresc i ple de vida.

Age Well

90 minuts
210€

Un facial rejuenidor dissenyat per millorar l'elasticitat i suavitzar les línies d'expressió. La seva fórmula, que combina àcid làctic, extractes botànics i vitamina PP, estimula la regeneració cel·lular i retorna a la pell un aspecte ferm, uniforme i ple de joventut.

Caviar Firming

90 minuts
210€

Un luxós tractament reafirmant enriquit amb extracte de caviar i actius regeneradors. Redensifica els teixits, suavitza les arrugues i redefineix els contorns del rostre, revelant una pell més llisa, lluminosa i revitalitzada.

Icoone Facial

60 minuts

100€

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.

Dermio Care

30 minuts

50€

Un tractament facial pioner que combina ciència, benestar i tecnologia avançada per oxigenar la pell i relaxar la ment. Gràcies a una alta concentració d'ions d'oxigen negatius i a la teràpia de llum LED, aquest ritual estimula la regeneració cel·lular, restaura l'equilibri i contraresta els efectes de l'estrès i la fatiga. El resultat: una pell més lluminosa, suau i radiant, i una profunda sensació de renovació interior.

Miriam Quevedo Hair & Scalp Treatment

30 minuts

65€

Un ritual profund i reparador per al cabell i el cuir cabellut, pensat per nodrir i revitalitzar, ideal per complementar qualsevol dels nostres tractaments facials.



cryoair





TECNOLOGIA D'AVANTGUARDA I IMMUNITAT

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 hiperbàrica, la fotobiomodulació i la pressoteràpia.

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: reforça el sistema immunitari i estimula els glòbuls vermells, que transporten energia rejuvenidora a cada part del cos. Aquesta teràpia està mèdicament demostrada per calmar la ment, estimular les connexions neuronals i accelerar la recuperació després de l'exercici. Es realitza dins d'una cambra pressuritzada a 1,3 ATA, que millora l'absorció d'oxigen per part de l'organisme. La combinació d'un nivell més elevat d'oxigen i una pressió atmosfèrica superior aporta fins a 20 vegades més oxigen al torrent sanguini, optimitzant la vitalitat i el benestar general.

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.





MOVIMENT

Pilates

55 minuts

Enforteix, estilitza i alinea el cos amb les nostres sessions personalitzades de Pilates. Tria entre classes privades amb Reformer o sessions grupals sobre mat, pensades per millorar la força del core, la flexibilitat i un moviment més conscient.

Reformer des de 50€ / Classe grupal 25€

Ioga

55 minuts

Connecta respiració i moviment en la nostra pràctica de ioga, disponible en estils Vinyasa i Navakarana, dissenyats per potenciar la força, l'equilibri i la calma interior. Pots escollir sessions privades o en grup, en l'ambient tranquil del nostre estudi.

Classe privada des de 50€ / Classe grupal 25€

Barre

55 minuts

Una fusió dinàmica de ballet, Pilates i ioga que tonifica, enforteix i eleva l'energia. Participa en les nostres classes grupals, millora la postura i treballa tot el cos de manera harmoniosa.

Classe grupal 25€





PLANIFICA LA TEVA VISITA

Terapeutes i experiència

Els nostres terapeutes han estat seleccionats per la seva experiència, sensibilitat i atenció genuïna. Cada tractament comença amb una breu consulta per conèixer les teves necessitats i adaptar l'experiència a tu. No dubtis a comunicar al teu terapeuta si vols ajustar la temperatura de la sala, la música o la pressió del massatge: el teu confort és sempre la nostra prioritat.

El nostre equip estarà encantat d'atendre qualsevol dubte abans de la teva visita. Per a la teva tranquil·litat, tots els nostres professionals estan formats per garantir la teva privacitat en tot moment, utilitzant tècniques de cobertura professional i peces d'un sol ús opcionals.

Completa l'experiència gaudint del nostre Pavelló Termal, on podràs relaxar-te abans o després del tractament i viure plenament els beneficis restauradors del nostre Wellness Centre.

Les teves reserves

- L'edat mínima per accedir als tractaments és de 18 anys.
- Et preguem que ens avisis amb 24 hores d'antelació en cas de cancel·lació; en cas contrari, s'aplicarà el 100% de l'import del tractament.
- Tots els preus inclouen els impostos locals.

EL NOSTRE COMPROMÍS

Camiral és l'espai on el benestar es troba amb la bellesa de connectar. Situat al cor de Catalunya, el nostre resort combina golf de primer nivell, benestar transformador i gastronomia inspiradora en una experiència única.

Aquí, el disseny contemporani conviu en harmonia amb la natura, i cada detall – des dels nostres tractaments exclusius fins a una cuina elaborada amb productes locals – està pensat per nodrir el cos i la ment. Tant si vens a moure't, descansar o reconnectar amb tu mateix, Camiral t'ofereix l'espai i la calma per trobar el teu propi equilibri.

Eat, Play, Stay Well.



CAMIRAL
+34 972 181 022
wellness@camiral.com
www.camiral.com