



CAMIRAL
WELLNESS CENTRE



CAMIRAL.COM



INTRODUCCIÓN

Rodeado de naturaleza, nuestro Wellness Centre combina la tecnología más avanzada con rituales ancestrales para restaurar el equilibrio desde el interior.

Cada tratamiento está diseñado para armonizar cuerpo y mente: desde terapias tradicionales con sales, aceites y minerales, hasta innovadoras experiencias como la Crioterapia o la Cámara de Oxígeno Hiperbárica.

Tanto si buscas una relajación profunda, una renovación física o un auténtico reinicio de estilo de vida, te ayudaremos a encontrar tu propio ritmo de descanso y bienestar.



ÍNDICE

PROGRAMAS WELLNESS

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

TRATAMIENTOS CORPORALES Y RITUALES

Holistic Personalised Massage	12
Hot Stones Massage	13
Hammam 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

ESTÉTICA Y BELLEZA

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

INMUNIDAD Y ALTA TECNOLOGÍA

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

MOVIMIENTO

Pilates, Yoga & Barre	29
Terapeuta y experiencia	31
Tus reservas	31

PLANIFICA TU VISITA





PROGRAMAS WELLNESS

Nuestros programas de bienestar están diseñados para devolverte el equilibrio, la vitalidad y la serenidad. Cada uno ha sido cuidadosamente creado por nuestro equipo de expertos, combinando terapias avanzadas, movimiento consciente y una nutrición equilibrada para guiarte hacia un bienestar duradero. Ya sea que desees recuperar tu energía, potenciar tu rendimiento o simplemente hacer una pausa para reconectar contigo mismo, cada programa es una experiencia personal, integral y profundamente revitalizante.

Cada programa se complementa con momentos en nuestra *Wellness Kitchen*, un entorno sereno donde la alimentación se transforma en un ritual consciente que enriquece toda la experiencia.

Longevity & Vitality Programme

Recupera tu vitalidad y equilibrio con un programa diseñado a medida para ti, que combina tratamientos avanzados, terapias holísticas y sesiones de actividad física para revitalizar tu cuerpo y mente en un entorno tranquilo e inspirador.

Programa de un dia

314€ por persona

Incluye:

- 1 tratamiento Hammam
- 2 tratamientos de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Al combinar nuestras terapias más avanzadas, creamos un enfoque integral para la longevidad y la vitalidad que mejora la salud celular, potencia los procesos naturales de regeneración y antienvejecimiento de tu cuerpo, y te ayuda a sentirte rejuvenecido, fuerte y lleno de energía.

Detox & Cleanse Programme

Desintoxica y revitaliza tu cuerpo con un programa personalizado creado por nuestra nutricionista. Este plan combina terapias holísticas y tecnología avanzada para apoyar la desintoxicación y revitalización natural de tu organismo.

Programa de un día

320€ por persona

Incluye:

- 1 tratamiento corporal Bioline
- 1 tratamiento de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- 1 sesión de entrenamiento personal o de yoga
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Adición opcional: Ayuno Intermitente

Para potenciar aún más el proceso de limpieza, nuestro programa de desintoxicación de 3 días puede incluir un plan de ayuno intermitente de 18 horas, favoreciendo la digestión y promoviendo el equilibrio metabólico.

Wellbeing Programme

Encuentra calma, claridad y equilibrio con un programa personalizado diseñado para liberar tensiones, tranquilizar la mente y restaurar la armonía en un entorno natural y sereno.

Programa de un dia

274€ por persona

Incluye:

- 1 masaje holístico personalizado (60 minutos)
- 1 tratamiento de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Disfruta de un viaje transformador a través de tratamientos personalizados, prácticas de yoga, sesiones de mindfulness y una cocina mediterránea que te dejará renovado, equilibrado y preparado para afrontar la vida con menos estrés.

Sports Recovery Programme

Recarga energía, recupérate y fortalece tu cuerpo con un programa específico diseñado para restaurar el equilibrio tras una actividad física intensa. Combinando tecnología de vanguardia y masaje terapéutico, esta experiencia ayuda a aliviar la fatiga muscular, reducir la inflamación y acelerar la recuperación, para que puedas volver a rendir al máximo sintiéndote más fuerte y renovado.

Programa de un día

240€ por persona

Incluye:

- 1 masaje holístico descontracturante (60 minutos)
- 2 tratamientos de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones

Programa disponible para 2 o 3 días con alojamiento

Pensado tanto para deportistas como para personas activas, este programa combina nuestras tecnologías de alto rendimiento con terapias especializadas para optimizar la recuperación, prevenir lesiones y restablecer la armonía entre cuerpo y mente.



TRATAMIENTOS CORPORALES Y RITUALES

Nuestros tratamientos tradicionales aprovechan el poder sanador del tacto y los mejores ingredientes de la naturaleza para devolver el equilibrio y la belleza desde el interior. Desde terapias corporales profundamente relajantes hasta tratamientos faciales revitalizantes y rituales envolventes, cada experiencia está pensada para calmar la mente, cuidar la piel y dejarte con una agradable sensación de renovación, por dentro y por fuera.



Holistic Personalised Massage

60/90 minutos

150/175€

Nuestros masajes se adaptan a tus necesidades a través de la elección de cuatro combinaciones de aceites esenciales de aromaterapia preparados para relajar, revitalizar, reforzar o liberar. Te invitamos a que pidas a tu terapeuta que adapte la presión a la medida de tus necesidades para que puedas disfrutar de una experiencia personalizada.

Relax

Este masaje ayuda a calmar el sistema nervioso y te permite desconectar física y mentalmente para que puedas sentirte reconfortado.

Ingredientes clave: camomila, madera de sándalo, vetive

Revive

Estimula la circulación y aumenta tu energía con un tratamiento tonificante que también sirve para depurar.

Ingredientes clave: ylang ylang, geranio, pachuli, romero

Support

Este masaje envía corrientes curativas al sistema respiratorio, ayuda a limpiar la mente y refuerza las defensas del sistema inmunológico.

Ingredientes clave: árbol de té, hierbabuena, eucalipto

Release

Para los dolores musculares y la rigidez de las articulaciones, este tratamiento antiinflamatorio alivia todas las tensiones.

Ingredientes clave: romero, pimienta negra, lavanda

Nuestras combinaciones recomendadas:

Body exfoliation

30 minutos adicionales

65€

Añade una exfoliación para favorecer la circulación, equilibrar el flujo de energía y calmar el sistema nervioso.

Hot Stones Massage

90 minutos

175€

Disfruta de piedras calientes como una extensión de las manos del terapeuta para desbloquear la rigidez muscular. Ingredientes clave: lavanda y hierbabuena

Hammam Purifying Massage

60 minutos

175€

La combinación de aceites esenciales, sales y barros se acentúan con la cálida y húmeda envoltura del hammam. Comienza con una exfoliación corporal completa que se lleva a cabo con jabón negro de eucalipto que estimula la circulación. Una vez el cuerpo se va relajando con el calor, se realiza un masaje completo con barros suaves que te ayudarán a eliminar las toxinas, seguido de una limpieza con agua que te dejará relajado y reequilibrado.

Mum-to-be Massage

60 minutos

150€

Permítenos darte el homenaje que te mereces con este tratamiento prenatal que equilibra el cuerpo. Enfocado en la espalda, hombros, piernas y tobillos, usamos masaje de puntos de presión con aromaterapia para aliviar la rigidez, el estrés y la tensión, y para hidratar y nutrir la piel. Todas nuestras fórmulas de aceites esenciales son seguras para usar durante el embarazo.

Serena Massage

90 minutos

175€

Un masaje profundamente restaurador de 90 minutos realizado con el aceite Serena de *La Mixtura*, una mezcla creada para aportar equilibrio y calma durante la transición a la menopausia. Combinando suaves técnicas drenantes con terapia en puntos energéticos, este tratamiento estimula la producción de colágeno, favorece la depuración y devuelve una agradable sensación de ligereza, armonía y bienestar.

Bioline Body Concept Treatment

90 minutos

170€

Un tratamiento corporal personalizado que se adapta a tus necesidades: desde la depuración y el drenaje, hasta la firmeza y tonificación de la piel. Gracias a las avanzadas fórmulas de Bioline y a precisas técnicas de masaje, mejora la circulación, afina la textura cutánea y devuelve la vitalidad. El resultado: un cuerpo más firme, terso y radiante, por dentro y por fuera.

- DETOXIFICANTE
- DRENANTE
- LIPOPOLITICO (grasa localizada en mujer/hombre)
- REAFIRMANTE (flacidez y envejecimiento de la piel)

Icoone© Body Treatment

60 minutos

125€

Icoone® usa la nueva tecnología patentada Roboderm® para el tratamiento de la piel con micro estimuladores, ideal para purificar y mejorar el drenaje. Puede remodelar y tonificar, reduciendo la celulitis, los depósitos de grasa, las arrugas y las estrías.



RITUALES

Retírate a un paraíso de calma para disfrutar de una inmersión de dos horas en un ritual que te ayudara a desconectar del exterior y reconectar contigo mismo, tu sentido de identidad. Con la calma y el equilibrio física y emocionalmente restablecidos, retornaras a la vida sintiéndote revitalizado.

Nourish Ritual

120 minutos
230€

Una experiencia sensorial que restaura la armonía entre cuerpo y mente. Comienza con un ritual purificador con humo de salvia, seguido de una suave exfoliación y un masaje relajante con aceites de rosa, geranio, neroli y ylang ylang. El cuarzo rosa acompaña este viaje interior, fomentando la sanación emocional y la paz interior.

Mindfulness Ritual

120 minutos
230€

Un ritual diseñado para reconnectar contigo mismo y equilibrar tu energía desde el chakra raíz. Tras una purificación con humo de salvia y una exfoliación corporal completa, un masaje reconfortante con aceites de cedro, mirra y sándalo ayuda a calmar y reequilibrar. La hematita y el cuarzo ahumado completan la experiencia, unificando cuerpo y mente.

Revive Ritual

120 minutos
230€

Renuévate por dentro y por fuera con un ritual revitalizante que despeja la mente y realinea el cuerpo. Comienza con una meditación con cuencos sonoros, seguida de una exfoliación corporal y un masaje energizante con aceites de romero, menta y ylang ylang. El cuarzo transparente eleva el espíritu y devuelve la claridad mental.





ESTÉTICA Y BELLEZA

Nuestros tratamientos faciales se adaptan a las necesidades únicas de tu piel, combinando técnicas avanzadas con potentes fórmulas naturales para revitalizar, purificar y regenerar. Desde limpiezas profundas oxigenantes hasta cuidados reafirmantes y reparadores, cada tratamiento deja la piel luminosa, fresca y llena de vida. Completa tu experiencia con una de nuestras terapias de alta tecnología para conseguir resultados visibles y duraderos.

BIOLINE JATÒ FACIALS

Natural Balance 24.7

60 minutos
135€

Una inmersión completa y única de vitaminas, sales minerales y elementos oxigenantes obtenidos de frutas, plantas y flores. Una mezcla de bayas rojas, cerezas, mastuerzos, espino y sauco preserva la juventud de la piel, reequilibrando elementos esenciales.

Exoglow

60 minutos
135€

Un tratamiento facial avanzado que devuelve la luminosidad y vitalidad desde el interior. Enriquecido con exosomas derivados de células madre de centella y manzana orgánica, este innovador tratamiento estimula la renovación celular, refuerza la barrera cutánea y potencia la hidratación. El resultado: una piel más firme, suave y radiante, visiblemente revitalizada desde la primera sesión.

Vitamin C

60 minutos
140€

Un facial antioxidante y revitalizante que ilumina, reafirma y devuelve la energía a las pieles cansadas. Gracias a la combinación de tres potentes formas de vitamina C, junto con ácido maslínico y ectoína, este tratamiento aporta luminosidad y protege frente al estrés ambiental y los signos de fatiga. La piel se muestra más lisa, fresca y radiante, con un brillo natural y saludable.

BIOLOGIQUE RECHERCHE FACIALS

Oxygenating

60 minutos
175€

Un tratamiento purificante que revitaliza la piel apagada y fatigada al estimular la oxigenación natural. Favorece la luminosidad, mejora la textura y devuelve al rostro un aspecto fresco y saludable desde el interior.

Collagen

60 minutos
175€

Un facial profundamente hidratante y reparador que estimula la producción de colágeno para mejorar la firmeza y la elasticidad. La piel recupera su suavidad, volumen y un aspecto visiblemente rejuvenecido.

Illuminating

60 minutos
175€

Un tratamiento iluminador y energizante que reactiva la vitalidad de la piel. Sus potentes antioxidantes unifican el tono, potencian el brillo natural y dejan el rostro radiante, fresco y lleno de vida.

Age Well

90 minutos
210€

Un facial rejuvenecedor diseñado para mejorar la elasticidad y suavizar las líneas de expresión. Su fórmula, que combina ácido láctico, extractos botánicos y vitamina PP, estimula la regeneración celular y devuelve a la piel un aspecto firme, uniforme y lleno de juventud.

Caviar Firming

90 minutos
210€

Un lujoso tratamiento reafirmante enriquecido con extracto de caviar y activos regeneradores. Redensifica los tejidos, suaviza las arrugas y redefine los contornos del rostro, revelando una piel más tersa, luminosa y revitalizada.

Icoone Facial

60 minutos

100€

Icoone® utiliza la nueva tecnología patentada Roboderm® para facilitar el drenaje linfático, mejorar el sistema inmunológico y reducir las arrugas. Este tratamiento está diseñado para oxigenar y revitalizar la piel de manera completamente natural y sin dolor. Icoone es capaz de estimular la producción de colágeno y elastina, revitalizando el rostro, suavizando los signos de envejecimiento, restaurando la elasticidad y firmeza de los tejidos, y haciéndote lucir visiblemente más joven.

Dermio Care

30 minutos

50€

Un tratamiento facial pionero que combina ciencia, bienestar y tecnología avanzada para oxigenar la piel y relajar la mente. Gracias a una alta concentración de iones de oxígeno negativos y a la terapia de luz LED, este ritual estimula la regeneración celular, restaura el equilibrio y contrarresta los efectos del estrés y la fatiga. El resultado: una piel más luminosa, suave y radiante, y una profunda sensación de renovación interior.

Miriam Quevedo Hair & Scalp Treatment

30 minutos

65€

Un ritual profundo y reparador para el cabello y el cuero cabelludo, pensado para nutrir y revitalizar, perfecto para acompañar cualquiera de nuestros tratamientos faciales.



enyaair





IMMUNIDAD Y ALTA TECNOLOGÍA

Para muchos huéspedes, un auténtico programa de bienestar holístico incluye nuestras terapias con tecnología de última generación, como la crioterapia, la oxigenación, la fotobiomodulación y la presoterapia.

Whole-Body Cryotherapy -110°C

65€

Tiempo en la cámara: 3 minutos

A -110 °C, el cuerpo y la mente tienen la oportunidad de resetearse. Con una temperatura tan extrema, la sangre se retira a los órganos para protegerlos y, al salir de la cámara, fluye por el cuerpo reforzando todo el sistema circulatorio. Esto reduce el estrés suprarrenal y libera endorfinas. La crioterapia es una manera segura de forzar la eliminación de toxinas, reducir el dolor muscular, tratar las enfermedades inflamatorias crónicas y ayudar en la recuperación y el sueño, además de proporcionar una mayor sensación de bienestar y luminosidad a la piel.

Oxygen Chamber Therapy

60 minutos

65€

El oxígeno es la fuente de la vida: refuerza el sistema inmunológico y estimula los glóbulos rojos, que transportan energía rejuvenecedora a cada parte del cuerpo. Esta terapia está médica mente demostrada para calmar la mente, estimular las conexiones neuronales y acelerar la recuperación tras el ejercicio. Se realiza dentro de una cámara presurizada a 1.3 ATA, que mejora la absorción de oxígeno por el organismo. La combinación de un nivel más elevado de oxígeno y una presión atmosférica superior aporta hasta 20 veces más oxígeno al torrente sanguíneo, optimizando la vitalidad y el bienestar general.

Photo Bio Modulation

20 minutos

65€

Este tratamiento terapéutico aprobado por la FDA proporciona energía a las células para tratar con efectividad el dolor, la inflamación y la reparación cutánea. La luz láser roja estimula la producción de energía ATP que potencia la regeneración celular. Es particularmente efectivo después de tratamientos médicos estéticos o incluso tras la aplicación de una mascarilla facial, capilar o corporal ya que ayuda a la salud general de nuestra piel.

Presoterapia

30 minutos

50€

La presoterapia, también conocida como drenaje linfático, emplea una suave presión de aire para activar el sistema linfático y favorecer la eliminación de toxinas. Ya sea durante el embarazo o después de hacer ejercicio, para un drenaje general que mejore la circulación o para aliviar la retención de líquidos, este tratamiento ayuda a reducir la acumulación de líquidos y revitalizar tu cuerpo.

Tech Combo

90€

Hemos seleccionado cuidadosamente la crioterapia, la oxigenoterapia con cámara hiperbárica, la fotobiomodulación y la presoterapia por sus beneficios complementarios, que se potencian al combinarse, especialmente tras los entrenamientos. Con nuestra propuesta de tecnologías, podrás elegir dos de estas cuatro terapias, personalizando la experiencia según lo que necesites.



MOVIMIENTO

Pilates

55 minutos

Fortalece, estiliza y alinea tu cuerpo con nuestras sesiones personalizadas de Pilates. Elige entre clases privadas con Reformer o sesiones en grupo sobre mat, diseñadas para mejorar la fuerza del core, la flexibilidad y el movimiento consciente.

Reformer desde 50€ / Clase grupal 25€

Yoga

55 minutos

Conecta respiración y movimiento en nuestra práctica de yoga, disponible en estilos Vinyasa y Navakarana, pensados para potenciar la fuerza, el equilibrio y la calma interior. Puedes elegir sesiones privadas o en grupo, en el ambiente tranquilo de nuestro estudio.

Clase privada desde 50€ / Clase grupal 25€

Barre

55 minutos

Una fusión dinámica de ballet, Pilates y yoga que tonifica, fortalece y eleva la energía. Participa en nuestras clases grupales y mejora tu postura mientras trabajas todo el cuerpo.

Clase grupal 25€



PLANIFICA TU VISITA

Terapeuta y experiencia

Nuestros terapeutas han sido seleccionados por su experiencia, sensibilidad y atención genuina. Cada tratamiento comienza con una breve consulta para conocer tus necesidades y adaptar la experiencia a ti. No dudes en comunicar a tu terapeuta si deseas ajustar la temperatura de la sala, la música o la presión del masaje; tu comodidad es siempre nuestra prioridad.

Nuestro equipo estará encantado de resolver cualquier duda o inquietud antes de tu visita. Para tu tranquilidad, todos nuestros profesionales están formados para garantizar tu privacidad en todo momento, utilizando técnicas de cobertura profesional y prendas desechables opcionales.

Completa tu experiencia disfrutando de nuestro Pabellón Termal, donde podrás relajarte antes o después de tu tratamiento y vivir plenamente los beneficios restauradores de nuestro Wellness Centre.

Tus reservas

- La edad mínima para acceder a los tratamientos es de 18 años.
- Te rogamos avisar con 24 horas de antelación en caso de cancelación; de lo contrario, se aplicará el 100% del importe del tratamiento.
- Todos los precios incluyen los impuestos locales.

NUESTRA PROMESA

Camiral es el lugar donde el bienestar se une a la belleza de conectar. Situado en el corazón de Cataluña, nuestro resort combina golf de primer nivel, bienestar transformador y gastronomía inspiradora en una experiencia única.

Aquí, el diseño contemporáneo convive en armonía con la naturaleza, y cada detalle – desde nuestros tratamientos exclusivos hasta la cocina elaborada con productos locales – está pensado para nutrir cuerpo y mente. Tanto si vienes a moverte, descansar o reconectar contigo mismo, Camiral te ofrece el espacio y la calma para encontrar tu propio ritmo de equilibrio.

Eat, Play, Stay Well.



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