

A photograph of a modern, minimalist building with a curved, light-colored stone facade. Large glass windows reflect the surrounding greenery. In the foreground, a rectangular swimming pool is set into a white concrete deck, surrounded by a lawn. The sky is clear and blue.

**CAMIRAL**  
**WELLNESS CENTRE**

[CAMIRAL.COM](http://CAMIRAL.COM)



## INTRODUCTION

Entouré de nature, notre Wellness Centre allie technologies de pointe et rituels ancestraux pour rétablir l'harmonie de l'intérieur vers l'extérieur.

Chaque soin est conçu pour équilibrer le corps et l'esprit : des thérapies traditionnelles à base de sel, d'huiles et de minéraux, aux innovations les plus avancées telles que la cryothérapie ou oxygénothérapie hyperbare.

Que vous recherchez une détente profonde, une régénération physique ou une véritable remise à zéro de votre mode de vie, nous vous aidons à retrouver votre propre rythme de repos et de récupération.



# SOMMAIRE

## PROGRAMMES WELLNESS

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

## TECHNOLOGIES DE POINTE ET IMMUNITÉ

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

## SOINS CORPORELS ET RITUELS

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

## EXERCICE

Pilates, Yoga & Barre	29
<b>PLANIFIEZ VOTRE VISITE</b>	
Thérapeutes et expérience	31
Vos réservations	31

## ESTHÉTIQUE ET BEAUTÉ

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



## PROGRAMMES WELLNESS

Nos programmes bien-être sont conçus pour rétablir l'équilibre, raviver la vitalité et apaiser l'esprit. Chaque programme est élaboré avec soin par notre équipe d'experts, associant thérapies avancées, mouvement et nutrition consciente pour vous accompagner vers un bien-être durable. Que vous souhaitiez retrouver votre énergie, optimiser vos performances ou simplement faire une pause pour vous recentrer, chaque parcours est personnalisé, holistique et profondément régénérant.

Chaque programme se prolonge par des instants privilégiés au sein de notre *Wellness Kitchen* – un espace apaisant où l'alimentation devient un rituel en pleine conscience, venant enrichir l'expérience dans toute sa dimension.

## Longevity & Vitality Programme

Retrouvez votre énergie et votre équilibre grâce à un programme personnalisé qui allie traitements de pointe, thérapies holistiques et activités physiques. Offrez à votre corps et à votre esprit une véritable revitalisation dans un cadre apaisant et inspirant.

### Programme 1 jour

**314€ par personne**

Inclut :

- 1 Soin hammam
- 2 Traitements technologiques (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénotherapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

### Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement

En combinant nos traitements technologiques de pointe, nous élaborons une approche globale pour la longévité et la vitalité, qui améliore la santé cellulaire, stimule les processus naturels de régénération et d'anti-âge de votre corps, et vous aide à vous sentir rajeuni, fort et plein d'énergie.

## **Detox & Cleanse Programme**

Détoxifiez et revitalisez votre corps grâce à un programme personnalisé conçu par notre nutritionniste. Ce plan combine des thérapies holistiques et des technologies avancées pour soutenir la détoxicification et la revitalisation naturelle de votre organisme.

### **Programme 1 jour**

**320€ par personne**

Inclut :

- 1 Soin Bioline pour le corps
- 1 Traitement technologique (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- 1 Session d'entraînement personnalisé ou séance de yoga
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

### **Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement**

Jeûne intermittent en option :

Pour optimiser le processus de détoxicification, notre programme de détox de 3 jours peut inclure un plan de jeûne intermittent de 18 heures, conçu pour favoriser la digestion et rétablir l'équilibre métabolique.

## Wellbeing Programme

Retrouvez la paix intérieure, la clarté et l'équilibre avec un programme sur-mesure conçu pour libérer les tensions, apaiser l'esprit et restaurer l'harmonie, le tout dans un cadre naturel et serein.

### Programme 1 jour

**274€ par personne**

Inclut :

- 1 Massage holistique personnalisé (60 minutes)
- 1 Traitement technologique (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

### Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement

Offrez-vous un voyage transformateur à travers des soins personnalisés, de yoga, des sessions de mindfulness et une cuisine méditerranéenne qui vous laisseront renouvelé, équilibré et prêt à affronter la vie avec plus de sérénité.

## Sports Recovery Programme

Rechargez, récupérez et reconstruisez votre énergie grâce à un programme ciblé, pensé pour restaurer le corps après un effort intense. En associant technologies de pointe et massage thérapeutique, cette expérience aide à soulager la fatigue musculaire, réduire l'inflammation et accélérer la récupération, pour retrouver rapidement vos performances optimales en vous sentant plus fort et revitalisé.

### Programme 1 jour

**240€ par personne**

Inclut :

- 1 Massage holistique décontracturant (60 minutes)
- 2 Traitements technologiques (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations

### Programme de 2 ou 3 jours disponible avec hébergement

Conçu aussi bien pour les athlètes que pour les amateurs de sport, ce programme combine nos technologies haute performance et nos thérapies expertes afin d'optimiser la récupération, prévenir les blessures et rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.



## SOINS CORPORELS ET RITUELS

Nos soins traditionnels puisent dans le pouvoir thérapeutique du toucher et dans les ingrédients naturels les plus purs pour rétablir l'équilibre et sublimer votre beauté intérieure. Des thérapies corporelles profondément relaxantes aux soins du visage revitalisants, en passant par des rituels immersifs, chaque expérience est pensée pour apaiser l'esprit, nourrir la peau et vous offrir une sensation durable de renouveau, de la tête aux pieds.



## Holistic Personalised Massage

60/90 minutes

150/175€

Nos massages, personnalisés selon vos besoins grâce à quatre mélanges d'huiles essentielles, offrent relaxation, éveil des sens, renforcement de l'immunité ou libération des tensions. Nous vous invitons à demander au thérapeute d'adapter sa pression afin que vous profitiez pleinement de votre expérience sur mesure.

### **Relax**

Ce massage calme en douceur le système nerveux, vous permettant de vous détendre physiquement et mentalement, et de vous sentir serein(e) et confiant(e).

**Principaux ingrédients:** camomille, bois de santal, vétiver

### **Revive**

Stimule la circulation et booste votre énergie avec un soin qui offre également une détoxification générale.

**Principaux ingrédients :** ylang-ylang, géranium, patchouli, romarin

### **Support**

Ce massage permet de soulager les gênes respiratoires, aide à clarifier l'esprit et renforce les défenses immunitaires du corps.

**Principaux ingrédients :** arbre à thé, menthe poivrée, eucalyptus

### **Release**

Idéal pour soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires, ce soin anti-inflammatoire apaise les tensions profondes.

**Principaux ingrédients :** romarin, poivre noir, lavande

Soins complémentaires :

### **Body exfoliation**

30 minutes supplémentaires

65€

Ajoutez une exfoliation pour stimuler la circulation, harmoniser le flux d'énergie et apaiser le système nerveux.

## **Hot Stones Massage**

**90 minutes**

**175€**

Profitez des pierres chaudes comme extension des mains du thérapeute pour dénouer tous vos muscles.  
Principaux ingrédients: lavande et menthe poivrée

## **Hammam Purifying Massage**

**60 minutes**

**175€**

Les bienfaits du mélange d'huiles essentielles, du sel et de la boue sont renforcés par l'atmosphère chaude et humide de ce havre de paix. Commencez par une exfoliation complète du corps avec du savon noir à l'eucalyptus pour stimuler la circulation. Relâchez peu à peu les tensions et profitez d'un massage complet du corps avec de la boue douce pour éliminer les toxines puis d'une douche purifiante; vous serez complètement détendu(e).

## **Mum-to-be Massage**

**60 minutes**

**150€**

Laissez-nous vous chouchouter avec ce soin prénatal pour harmoniser votre corps. Centré sur le dos, les épaules, les jambes et les chevilles, nous stimulons des points d'acupression pour réduire les raideurs, le stress et les tensions, et pour hydrater et nourrir votre peau. Toutes nos formules aux huiles essentielles peuvent être utilisées en toute sécurité pendant la grossesse.

## **Serena Massage**

**90 minutes**

**175€**

Un massage profondément réparateur de 90 minutes, réalisé avec l'huile Serena de La Mixtura, spécialement conçue pour apporter équilibre et sérénité durant la transition ménopausique. En associant des techniques de drainage doux à un travail précis sur les points méridiens, ce soin stimule la production de collagène, favorise la détoxicification et procure une délicieuse sensation de légèreté, d'harmonie et de bien-être.

## **Bioline Body Concept Treatment**

**90 minutes**

**170€**

Un soin corporel entièrement personnalisé, pensé pour répondre à vos besoins spécifiques, qu'il s'agisse de détoxifier, drainer, raffermir ou remodeler. Grâce aux formulations avancées de Bioline et à des techniques expertes de massage, ce traitement améliore la circulation, affine le grain de peau et ravive la vitalité. Résultat : un corps plus lisse, plus tonique et plus rayonnant, de l'intérieur comme de l'extérieur.

- Traitement DÉTOXIFIANT
- Traitement DRAINANT
- Traitement LIPO-LYTIQUE (graisse localisée homme-femme)
- Traitement RAFFERMISSANT (relâchement cutané et vieillissement de la peau)

## **Icoone® Body Treatment**

**60 minutes**

**125€**

Icoone® utilise la technologie innovante Roboderm® pour traiter la peau avec des micro stimulateurs. Cela aide à la détoxication, renforce votre système immunitaire et favorise le drainage lymphatique. Il peut remodeler et tonifier, réduisant ainsi la cellulite, les dépôts de graisse, les rides et les vergetures.



# RITUELS

Offrez-vous une retraite de deux heures dans un véritable havre de paix et de sérénité : un rituel conçu pour vous recentrer et vous reconnecter à votre nature profonde, à votre être intérieur. Retrouvez calme et équilibre, aussi bien mental que physique, et reprenez le cours de votre vie pleinement ressourcé(e).

## Nourish Ritual

120 minutes  
230€

Une expérience sensorielle complète qui rétablit l'harmonie entre le corps et l'esprit. Le rituel commence par une purification à la fumée de sauge, suivie d'une exfoliation douce et d'un massage apaisant aux huiles de rose, géranium, néroli et ylang-ylang. Le quartz rose accompagne ce voyage en soutenant la guérison intérieure et en invitant à une profonde paix intérieure.

## Mindfulness Ritual

120 minutes  
230€

Ancrez-vous et recentrez-vous grâce à un rituel dédié au chakra racine. Après une purification à la fumée de sauge et une exfoliation complète du corps, un massage réharmonisant aux huiles de cèdre, myrrhe et bois de santal apaise et recentre. L'hématite et le quartz fumé renforcent l'harmonie entre le corps et l'esprit.

## Revive Ritual

120 minutes  
230€

Réinitialisez l'esprit et réalignez le corps avec un rituel revitalisant. Le soin débute par une méditation au bol sonore, suivie d'une exfoliation complète et d'un massage énergisant aux huiles de romarin, menthe poivrée et ylang-ylang. Le quartz clair élève l'esprit et ravive la clarté intérieure.





## ESTHÉTIQUE ET BEAUTÉ

Nos soins du visage sont adaptés aux besoins uniques de votre peau, alliant techniques avancées et formulations naturelles puissantes pour revitaliser, purifier et rééquilibrer. Du nettoyage profond oxygénant aux traitements restructurants, chaque soin laisse la peau lumineuse, fraîche et revitalisée. Sublmez votre expérience grâce à l'une de nos thérapies haute technologie pour des résultats visibles et durables.



B I O L I N E  
JATÒ

miriamquevedo

# **BIOLINE JATÒ FACIALS**

## **Natural Balance 24.7**

**60 minutes**  
135€

Une immersion totale unique en vitamines, sels minéraux et éléments oxygénant provenant de fruits, de plantes et de fleurs. Un mélange de baies rouges, de cerise, de cresson, d'aubépine et de sureau préserve la jeunesse de la peau en rééquilibrant les éléments essentiels.

## **Exoglow**

**60 minutes**  
135€

Un soin avancé qui ravive l'éclat et la vitalité de la peau en profondeur. Formulé à base d'exosomes issus de cellules souches de Centella et de pommes biologiques, ce traitement innovant stimule le renouvellement cellulaire, renforce la barrière cutanée et optimise l'hydratation. Résultat : une peau plus ferme, plus lisse et visiblement lumineuse dès la première séance.

## **Vitamin C**

**60 minutes**  
140€

Un soin antioxydant revitalisant qui illumine, raffermit et redonne de l'énergie aux peaux fatiguées. En associant trois formes puissantes de vitamine C à l'acide maslinique et à l'éctoïne, ce traitement booste la luminosité tout en protégeant la peau du stress environnemental et des signes de fatigue. La peau retrouve un éclat naturel, un teint uniforme et une fraîcheur renouvelée.

# BIOLOGIQUE RECHERCHE FACIALS

## Oxygenating

60 minutes  
175€

Un soin purifiant qui revitalise les peaux ternes et fatiguées en stimulant l'oxygénation naturelle de la surface cutanée. Il redonne éclat, fraîcheur et luminosité de l'intérieur.

## Collagen

60 minutes  
170€

Un soin intensément hydratant et réparateur qui stimule la synthèse du collagène pour améliorer l'élasticité et la fermeté. La peau est plus lisse, plus rebondie et magnifiquement renouvelée.

## Illuminating

60 minutes  
175€

Un soin éclaircissant et dynamisant qui réactive la vitalité de la peau. Grâce à des antioxydants puissants, le teint s'unifie, la luminosité s'intensifie et le visage paraît radieux et reposé.

## Age Well

90 minutes  
210€

Un soin rajeunissant conçu pour restaurer l'élasticité et atténuer les rides et ridules. En combinant acide lactique, extraits botaniques et vitamine PP, il favorise la régénération cutanée et redonne à la peau une apparence jeune, saine et éclatante.

## Caviar Firming

90 minutes  
210€

Un soin raffermissant luxueux, infusé d'extrait de caviar et d'actifs régénérants. Il redensifie les tissus, lisse les rides et sculpte les contours du visage, révélant un teint lifté, lumineux et revitalisé.

## Icoone Facial

60 minutes

100€

Icoone® utilise la nouvelle technologie brevetée Roboderm® pour faciliter le drainage lymphatique, améliorer le système immunitaire et réduire les rides. Ce traitement est conçu pour oxygénier et revitaliser la peau de manière complètement naturelle et indolore. Icoone est capable de stimuler la production de collagène et d'élastine, revitalisant le visage, atténuant les signes de vieillissement, restaurant l'élasticité et la fermeté des tissus, vous faisant paraître visuellement plus jeune.

## Dermio Care

30 minutes

50€

Un soin du visage pionnier qui associe science, bien-être et technologie avancée pour oxygénier la peau et apaiser l'esprit. Grâce à une forte concentration d'ions d'oxygène négatifs et à la luminothérapie LED, ce traitement stimule la régénération cellulaire, rééquilibre la peau et atténue les effets du stress et de la fatigue. Le teint devient plus lumineux, la peau plus lisse et visiblement revitalisée, laissant une profonde sensation de renouveau intérieur.

## Miriam Quevedo Hair & Scalp Treatment

30 minutes

65€

Soin des cheveux et du cuir chevelu profond et réparateur, idéal en complément de l'un de nos soins du visage.



enyaair



## **TECHNOLOGIES DE POINTE ET IMMUNITÉ**

Pour de nombreux clients, un programme de bien-être holistique comprend également nos traitements à la pointe de la technologie. Parmi eux : la cryothérapie, l'oxygénothérapie, la photobiomodulation et la pressothérapie.

## **Whole-Body Cryotherapy -110°C**

65€

**Durée de la séance: 3 minutes**

À -110°C, le corps et l'esprit ont la capacité de se régénérer. À cette température extrême, le sang se réfugie dans les organes pour les protéger, et lorsque vous sortez du caisson, il peut à nouveau circuler dans tout le corps, stimulant le système circulatoire, réduisant le stress subi par les glandes surrénales et libérant des endorphines. La cryothérapie est une méthode sûre pour purifier, réduire les douleurs musculaires, traiter les maladies inflammatoires chroniques et aider à la récupération et au sommeil. Cette thérapie vous offre également une véritable sensation de bien-être et une peau éclatante.

## **Oxygen Chamber Therapy**

**60 minutes**

65€

L'oxygène, source de vie, soutient votre système immunitaire et stimule la production de globules rouges qui diffusent une énergie régénérante dans tout le corps. Cette thérapie, dont l'efficacité est médicalement démontrée, apaise l'esprit, active les voies neuronales et accélère la récupération après l'entraînement. Réalisée dans un caisson pressurisé à 1,3 ATA, elle permet une absorption accrue de l'oxygène par l'organisme. Grâce à la combinaison d'un taux d'oxygène élevé et d'une pression supérieure à la pression atmosphérique, le corps reçoit jusqu'à 20 fois plus d'oxygène, optimisant ainsi vitalité et bien-être global.

## **Photo Bio Modulation**

**20 minutes**

65€

Cette thérapie par la lumière approuvée par la FDA fournit de l'énergie aux cellules pour traiter efficacement la douleur, l'inflammation et réparer la peau. La lumière laser rouge stimule la production de molécules d'ATP qui alimentent la régénération cellulaire. Elle est particulièrement efficace après des soins médico-esthétiques ou même après un masque du visage, des cheveux ou du corps pour participer à la santé globale de la peau.

## **Pressothérapie**

**30 minutes**

**50€**

La pressothérapie, aussi connue sous le nom de drainage lymphatique, utilise une douce pression d'air pour stimuler le système lymphatique et favoriser l'élimination des toxines. Que ce soit pendant la grossesse, après l'entraînement, ou simplement pour une meilleure circulation, ce traitement contribue à atténuer la rétention d'eau et à revitaliser votre corps.

## **Tech Combo**

**90€**

Nous avons soigneusement sélectionné la cryothérapie, l'oxygénotherapie hyperbare, la photobiomodulation et la pressothérapie pour leurs bienfaits complémentaires, qui se renforcent lorsqu'elles sont combinées, notamment après l'exercice. Grâce à notre offre de technologies, vous aurez la possibilité de choisir deux de ces quatre thérapies, personnalisant ainsi votre expérience en fonction de vos besoins.



# EXERCICE

## Pilates

55 minutes

Renforcez, étirez et alignez votre corps grâce à nos séances de Pilates sur mesure. Choisissez entre un cours privé sur Reformer ou un cours collectif au sol, conçus pour développer la force du centre, améliorer la souplesse et encourager un mouvement conscient.

Reformer à partir de 50 € / Cours collectif 25 €

## Yoga

55 minutes

Laissez-vous porter par le souffle et le mouvement à travers notre pratique du yoga, proposée en deux modalités – Vinyāsa et Navakarana – chacune conçue pour développer la force, l'équilibre et le calme intérieur. Les séances sont disponibles en format privé ou en cours collectif, dans le cadre paisible de notre studio.

Cours privé à partir de 50 € / Cours collectif 25 €

## Barre

55 minutes

Une fusion dynamique de ballet, de Pilates et de yoga qui sculpte, tonifie et dynamise le corps. Rejoignez nos cours collectifs stimulants pour améliorer votre posture et renforcer l'ensemble de votre musculature.

Cours collectif 25 €



# PLANIFIEZ VOTRE VISITE

## Thérapeutes et expérience

Nos thérapeutes sont sélectionnés pour leur expertise, leur intuition et leur sens authentique du soin. Chaque traitement commence par une courte consultation afin de comprendre vos besoins et personnaliser votre expérience. N'hésitez pas à indiquer à votre thérapeute si vous souhaitez ajuster la température de la pièce, la musique ou la pression : votre confort est notre priorité.

Notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions avant votre visite. Pour votre tranquillité d'esprit, nos thérapeutes sont formés pour garantir votre intimité à tout moment, grâce à un protocole professionnel de drapage et à la mise à disposition de sous-vêtements jetables.

Prolongez votre expérience en profitant de notre Pavillon Thermal, où vous pourrez vous détendre avant ou après votre soin et tirer pleinement parti des bienfaits régénérants du Wellness Centre.

## Vos réservations

- L'âge minimum pour les soins est de 18 ans
- Toute annulation doit être effectuée au moins 24 heures à l'avance ; passé ce délai, 100 % du montant du soin sera facturé
- Les tarifs incluent les taxes locales

## NOTRE PROMESSE

Camiral est un lieu où la quête du bien-être rencontre la beauté du sentiment d'appartenance. Situé au cœur de la Catalogne, notre complexe réunit golf d'exception, bien-être transformateur et gastronomie inspirée, pour une expérience fluide et harmonieuse.

Ici, le design contemporain vit en parfaite harmonie avec la nature, et chaque détail – de nos soins signatures à notre cuisine locale – est imaginé pour nourrir à la fois le corps et l'esprit. Que vous veniez pour bouger, vous reposer ou vous reconnecter, Camiral offre l'espace et la sérénité nécessaires pour retrouver votre propre rythme d'équilibre.

**Eat, Play, Stay Well.**



**CAMIRAL**  
+34 972 181 022  
[wellness@camiral.com](mailto:wellness@camiral.com)  
[www.camiral.com](http://www.camiral.com)