



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 dark 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°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

Un programa personalitzat creat per la nostra nutricionista, Mireia Cervera, que es combina amb tractaments tradicionals i d'última tecnologia per tal de purificar l'organisme des de l'interior.

Ageing Well

El nostre enfocament per envellir bé combina teràpia d'alta tecnologia amb tractaments manuals i naturals amb l'objectiu d'oxigenar les cèl·lules i millorar la seva qualitat.

Immunity support

Ajuda el teu sistema immunitari potenciant la circulació i proporcionant vitamines i minerals a nivell cel·lular. El programa inclou un tractament hammam i una varietat de teràpies d'alta tecnologia i infusions intravenoses.

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 núbies, 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.

Pilates

Equipat amb aparells d'última generació de la marca espanyola de pilates ARREGON®, l'estudi, d'estil contemporani, inclou equipament per practicar Pilates Reformer. Els nostres instructors de pilates es centren en les necessitats atlètiques individuals alhora que busquen millorar la teva força abdominal, la teva alineació postural i el teu equilibri muscular amb una sèrie de programes personalitzats.

Eat, Play, Stay Well.



ÍNDEX

Programes Wellness

Immunity Support Programme	8
Detox Programme	9
Ageing Well 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
Tech Combo	27
IV Infusions	27

Celebracions

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

Moviment

Ioga o Pilates Reformer	35
-------------------------	----

Planifica la teva visita

Terapeuta i experiència	36
Les teves reserves	36





PROGRAMES WELLNESS

Dissenyats per reforçar i revitalitzar, els nostres programes de Wellness t'ajudaran a assolir els teus objectius d'una manera responsable i tranquil·la. El programa Detox està pensat per alliberar-te de l'obsessió per les calories i ajudar-te a portar un estil de vida més saludable. I el nostre programa Ageing Well et proporcionarà un enfocament integral i natural respecte al procés d'envelliment.

IMMUNITY SUPPORT PROGRAMME

Estimula i reforça el sistema immunitari millorant la circulació i l'absorció cel·lular de vitamines i minerals. Combinem tractaments tradicionals, com ara el tractament exclusiu de hammam o la teràpia del moviment calor/fred basada en el mètode Kneipp, amb teràpies avantguardistes i l'administració intravenosa de vitamines per reforçar el funcionament òptim del sistema immunitari de la millor manera possible.

Programa d'un dia

656€ per persona

Inclou:

- Experiència Signature Hammam
- Dues teràpies d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació o cambra de teràpia d'oxigen)
- Infusió vitamínica intravenosa
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Àpat Wellness especial Immunity

Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament

DETOX PROGRAMME

Aprofita l'oportunitat de millorar els teus hàbits d'alimentació i exercici d'una forma sostenible de cara al futur. El programa se centra en reforçar el metabolisme perquè funcioni millor gràcies a una combinació de moviment, teràpies i recomanacions en l'alimentació. Oblida't de comptar calories i menja de forma saludable. Treballa en reduir l'estrès, un factor que propicia l'augment de pes perquè alenteix el metabolisme, mitjançant un tractament centrat en el moviment i la relaxació del cos. Finalment, estimula i desintoxica el sistema circulatori amb una selecció de tres teràpies d'última generació per accelerar els beneficis del programa i agafar el rumb adequat per aconseguir un estil de vida més saludable.

Programa d'un dia

362€ per persona

Inclou:

- Tractament corporal Bioline de 90 minuts
- Dues teràpies d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació o cambra de teràpia d'oxigen)
- Sessió de ioga o entrenament personal
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Àpat Wellness especial Detox

Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament

AGEING WELL PROGRAMME

Per mantenir un sistema saludable durant el procés d'envelliment cal treballar la força, la flexibilitat i una bona circulació, com també garantir l'absorció cel·lular de vitamines i minerals d'alta qualitat. Aprofita el nostre plantejament integral que combina teràpies d'alta tecnologia amb tractaments naturals, canvis en l'alimentació i la teràpia del moviment calor/fred basada en el mètode Kneipp amb exercici específic per mantenir la potència, l'agilitat i la resistència.

Programa d'un dia

410€ per persona

Inclou:

- Experiència Signature Hammam
- Una teràpia d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació o cambra de teràpia d'oxigen)
- Un facial Icoone
- Un vel de col·lagen
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Àpat Wellness especial Ageing Well

Programa de 3, 4 o 5 dies disponible amb allotjament





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

135/160€

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: romaní, aranja rosa, ginebró

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
160€

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
170€

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
135€

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.

- 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 estimulant 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 hakis recuperat la calma i l'equilibri tant físics com emocionals, tornaràs a la realitat totalment renovat.

Nourish Ritual

120 minuts

210€

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

210€

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 fumat s'aprofiten per relaxar i unificar el cos i la ment.

Revive Ritual

120 minuts

210€

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 130€
--	---------------------------------

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 170€
---------------------------	---------------------------------

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 170€
---------------------------	---------------------------------

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 195€
---------------------------	---------------------------------

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 195€
-----------------------------	---------------------------------

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

150€

Tractament de 60 minuts recomanat per a pells deshidratades i flàccides. Amb aquest facial de Biologique Recherche estímulen 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, la fotobiomodulació i els programes intravenosos. Els nostres experts col·laboren amb metges en programes intravenosos per oferir tractaments altament eficaços pensats per reforçar el sistema immunitari i frenar l'envelliment.

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.

Tech Combo

Hem escollit la crioteràpia, l'oxigenació i la fotobiomodulació per les sinèrgies que produeixen. Aquestes tres teràpies combinades funcionen a la perfecció, en especial abans i després d'una sessió d'exercici físic.

Tech combo		90€
Pack de 10 sessions	Vàlid durant 12 mesos	400€
Tecnologia i entrenament individual	90 minuts	120€

IV Infusions

Les vitamines i els minerals estimulen instantàniament el sistema, ja que entren directament en el corrent sanguini i arriben a les cèl·lules sense alterar el tracte digestiu.

V-Essential	395€	2 hores
V-Deluxe	495€	2:30 hores





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

340€ per persona

Inclou:

- Un massatge holístic personalitzat de 60 minuts
- Un tractament facial holístic de 60 minuts
- Una teràpia d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació o cambra de teràpia d'oxigen)
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Un dinar lleuger Wellness

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

335€ per persona

Inclou:

- Un massatge Mum-to-be de 60 minuts
- Un tractament facial holístic de 60 minuts
- Un tractament capil·lar relaxant
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Un dinar lleuger Wellness



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

397€ per persona

Inclou:

- Un tractament corporal Bioline de 90 minuts
- Un facial oxigenant de Biologique Recherche de 60 minuts
- Un tractament capil·lar relaxant
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Un dinar lleuger Wellness

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

278€ per persona

Inclou:

- Un massatge holístic descontracturant de 60 minuts
- Dues teràpies d'alta tecnologia (crioteràpia, fotobiomodulació o cambra de teràpia d'oxigen)
- Accés a totes les àrees del Wellness Centre
- Un dinar lleuger Wellness





MOVIMENT

El nostre gimnàs i l'estudi de ioga permeten desenvolupar la força, la flexibilitat i la resistència. Oferim un entrenament individualitzat i una àmplia gamma de classes de ioga, tallers i cursos, individuals o en grup, sovint amb instructors externs. Practica al terra o utilitza els nostres equips de pilates Reformer, en el nostre estudi de pilates, per a millorar el teu core, augmentar el teu rendiment esportiu o simplement relaxar-te amb estiraments musculars profunds.

Entrenament individualitzat

Ioga	60 minuts 60€ per persona
------	------------------------------

Pilates Reformer	60 minuts Des de 70€ per persona
------------------	-------------------------------------

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

EI 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

www.camiral.com