



# WELLNESS CENTRE

AT PGA CATALUNYA





# Introduction

Bonjour,

Nous aimerions vous souhaiter la bienvenue au Wellness Centre du PGA Catalunya où vous pourrez profiter de notre expérience bien-être.

Le centre de bien-être offre un cadre privilégié dans son écrin de nature. Faites l'expérience de la fusion entre science moderne et rituels traditionnels avec des soins spécialement sélectionnés par nos experts.

Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, que vous souhaitiez réserver un forfait spécial mariage ou une séance de cryothérapie.

Prêt(e) à nous rejoindre ? Un peignoir moelleux vous attend dans votre chambre. Nous sommes impatients de vous accueillir et de vous offrir un moment de pure détente et de plaisir.

À bientôt,



Núria Camins

Directrice du Wellness Centre



# À propos de nous

Le Wellness Centre s'appuie sur une approche holistique afin de vous offrir une expérience de relaxation intense pendant vos soins pour que vous profitiez plus longtemps de ses bienfaits sur votre corps, votre esprit et votre âme.

Niché au cœur des forêts catalanes, notre centre de bien-être s'inspire du cadre naturel pour nos soins. De nos mélanges d'huiles essentielles aux installations thermales et balnéaires, nous vous invitons à vous reconnecter à la nature.

Nos programmes d'intégration ne procurent pas seulement une sensation de bien-être instantané ; ils sont conçus par des experts pour durer bien au-delà de votre séjour.

Nos programmes participent au renforcement du système immunitaire, stimulent la vitalité, réduisent les effets du stress et développent vos connaissances nutritionnelles.

En collaboration avec des experts et des marques de renommée mondiale, nous avons intégré harmonieusement une technologie de pointe dans notre offre de soins. De la cryothérapie à l'oxygénothérapie, nos soins high-tech ne sont habituellement disponibles que dans des installations réservées aux athlètes de haut niveau.

Des ingrédients biologiques sont intégrés aux produits que nous utilisons pour les soins et se retrouvent également dans nos menus, afin de vous faire profiter d'une expérience culinaire authentique, du jardin jusqu'à la table. Tout en mettant l'accent sur les produits locaux et de saison, nous mettons à votre disposition des nutritionnistes qui vous aideront à approfondir votre expérience de bien-être.

En plus de profiter des activités en plein air, des soins relaxants, des produits de saison et des programmes de bien-être, la salle de sport du Wellness Centre offre un espace parfait pour se défouler. Cardio, poids et espace de fitness, avec un large éventail de cours individuels et collectifs, vous pouvez choisir vos propres programmes ou nous laisser vous en concocter un sur mesure.

Eat, Play, Stay Well.



# Sommaire

---

## Récupération sportive et immunité

Whole-Body Cryotherapy -110°C	08
Oxygen Chamber Therapy	08
Photo Bio Modulation	08
Tech Combo	09
IV Infusions	09

---

## Soins corporels et rituels

Holistic Personalised Massage	12
Hot Stones Massage	13
Hammam Purifying Massage	13
Miracle Mum-to-be Massage	13
Nourish Ritual	14
Mindfulness Ritual	14
Revive Ritual	14

---

## Expériences de célébration

Spa-Cation	18
Perfect Prenatal	19
Bridal Countdown	20

---

## Esthétique et beauté

Aromatherapy Associates Facial	24
Oxygenating Facial	24
Detoxifying Facial	24
Anti-Ageing Facial	24
Restructuring Facial	24
Hands & Feet Experience	25
Miriam Quevedo hair & scalp treatment	25

---

## Programmes de bien-être

Immunity Support Programme	28
Weight Loss & Detox Programme	29
Ageing Well Programme	30

---

## Exercice

Pilates ou yoga	33
-----------------	----

---

## Planifiez votre visite

Thérapeutes et expérience	34
Vos réservations	34



# Récupération sportive et immunité

Pour de nombreux clients, un programme de bien-être holistique comprend également nos traitements à la pointe de la technologie. Ceux-ci incluent notamment la cryothérapie, l'oxygénothérapie et la photobiomodulation, ainsi qu'un programme de perfusion intraveineuse. Nos experts travaillent en collaboration avec les médecins de la NADclinic London pour proposer des traitements extrêmement efficaces, qui renforcent votre système immunitaire et présentent des propriétés anti-âge.

---

## **Whole-Body Cryotherapy -110 °C**

60 €

Temps en caisson de cryothérapie : 3 minutes

Durée de la séance (durée de la consultation préalable incluse) : 20 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**

30 minutes

60 €

L'oxygène, source de la vie, participe au renforcement de votre système immunitaire et stimule la production de globules rouges transportant l'énergie revitalisante dans tout votre corps. Il a été prouvé médicalement que cette thérapie permet de calmer l'esprit, de stimuler les voies neuronales et d'accélérer la récupération après l'entraînement. Tout ce que vous avez à faire est de respirer dans un caisson pour vous apporter jusqu'à 20 fois plus d'oxygène à une pression supérieure à la pression atmosphérique.

---

## **Photo Bio Modulation**

30 minutes

60 €

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.

---

## Tech Combo

La cryothérapie, l’oxygénotherapie et la photobiomodulation ont été choisies pour leurs synergies. Elles donnent d’excellents résultats lorsqu’elles sont associées, notamment avant et après un entraînement.

---

Tech Combo	60 minutes	90 €
Série de 10 séances	Valable 12 mois	400 €
Technique et entraînement 1x1	90 minutes	120 €

---

## IV Infusions

Les vitamines et les minéraux stimulent immédiatement le corps car ils vont directement dans le sang pour être synthétisés au niveau des cellules sans perturber le système digestif.

Nous travaillons avec une équipe de médecins de la NADclinic London pour proposer des traitements extrêmement efficaces, qui renforcent votre système immunitaire et présentent des propriétés anti-âge. Vous pouvez choisir parmi notre offre personnalisée de thérapies par intraveineuse pour convenir à vos besoins et à votre emploi du temps ; la durée exacte du soin dépend du débit de l’intraveineuse.

---

Sports Recovery	45 minutes	300 €
Essential Immunity	45 minutes	300 €
Ultimate Immunity	45 minutes	400 €

---



# Soins corporels et rituels

Nos soins traditionnels et naturels sont soigneusement sélectionnés dans une optique de ressourcement total. Le Wellness Centre collabore avec deux des plus grandes marques mondiales : Aromatherapy Associates, avec sa magnifique sélection d'huiles essentielles pour la relaxation, et Biologique Recherche, avec ses formules soutenues par la science à base d'ingrédients actifs purs et bruts. Plongez dans un univers de détente avec l'un de nos soins traditionnels pour le corps ou le visage, ou tentez l'une nos expériences rituelles. Nourrissez votre corps et votre esprit en participant à une mini retraite de deux heures, conçue pour éveiller vos sens.



## **Holistic Personalised Massage**

60/90 minutes

120/160 €

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 :** romarin, pamplemousse rose, baies de genièvre

---

## **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

60 €

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

---

<b>Hot Stones Massage</b>	90 minutes
Profitez des pierres chaudes comme extension des mains du thérapeute pour dénouer tous vos muscles.	160 €
Principaux ingrédients : lavande et menthe poivrée	

---

<b>Hammam Purifying Massage</b>	60 minutes
	160 €

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 au sel infusé de pamplemousse rose 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).

---

<b>Miracle Mum-to-be Massage</b>	60 minutes
	120 €

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.

# Rituels

Participez à une retraite de deux heures dans un havre de paix et de sérénité, un rituel qui vous aidera à vous recentrer et à vous reconnecter à votre nature profonde, à votre être intérieur. Retrouvez calme et équilibre, aussi bien mental que physique, et reprenez votre vie, complètement ressourcé(e).

---

## Nourish Ritual

120 minutes  
Individuel 190 € Couple 360 €

Grâce à cette expérience sensorielle corporelle complète conçue pour harmoniser votre esprit et votre corps, ouvrez votre cœur à la guérison et à la paix intérieures. L'expérience commence avec un rituel de purification à la fumée de sauge, vous invitant à vous concentrer sur le moment présent. Harmonisez votre flux d'énergie en poursuivant avec une exfoliation complète, et terminez par un massage sensoriel avec des huiles essentielles de rose, de géranium, de néroli et d'ylang-ylang. Ce soin associe les propriétés du quartz rose pour atteindre la paix et la guérison intérieures.

---

## Mindfulness Ritual

120 minutes  
Individuel 190 € Couple 360 €

Ce rituel de pleine conscience travaille sur le chakra racine situé à la base de la colonne vertébrale pour restaurer stabilité et confiance. Cette expérience corporelle complète est conçue pour retrouver l'équilibre émotionnel. Elle commence par un rituel de purification à la fumée de sauge, vous invitant à vous concentrer sur le moment présent. Harmonisez votre flux d'énergie en poursuivant avec une exfoliation complète, et terminez avec un massage pour vous reconnecter grâce à un mélange d'huiles essentielles de cèdre, de myrrhe et de bois de santal. Ce soin associe les propriétés de l'hématite pour calmer et équilibrer le corps et l'esprit.

---

## Revive Ritual

120 minutes  
Individuel 190 € Couple 360 €

Ce rituel est conçu pour recentrer l'esprit et réaligner le corps. Commencez par écouter les vibrations relaxantes d'un bol chantant qui stimulera votre système circulatoire. Profitez ensuite d'une exfoliation complète pour harmoniser votre flux d'énergie et terminez avec un massage énergisant utilisant un mélange rafraîchissant d'huiles essentielles de romarin, de menthe poivrée et d'ylang-ylang. Ce soin associe les propriétés du cristal de roche pour éléver votre humeur.



Soins corporels et rituels



# Expériences de célébration

À votre arrivée au Wellness Centre, vous vous déconnectez de votre routine quotidienne. Nous avons organisé avec soin des forfaits journée et séjour pour répondre à vos envies. Les futures mamans apprécieront une journée de détente avec notre soin prénatal, tandis que d'autres préféreront être chouchoutées avant leur mariage. Quelle que soit votre idée du bien-être, notre centre est à votre disposition pour faire de votre expérience un pur plaisir.

# Spa-Cation

Rejoignez-nous pour transformer un anniversaire ou toute autre occasion spéciale en journée(s) exceptionnelle(s). Choisissez les soins pour le corps et le visage qui vous font envie et ajoutez des soins high-tech ou capillaires. Dépendez-vous pendant la pause déjeuner et profitez pleinement de nos installations pendant votre séjour.

---

## Programme 1 jour

300 € par personne  
600 € pour deux

inclus (par personne)

- Deux soins naturels de 60 minutes de votre choix
- Un soin high-tech ou capillaire au choix
- L'accès à tous les espaces du centre de bien-être
- Un déjeuner léger et des rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

390 € par personne  
775 € pour deux

inclus (par personne)

- Deux soins naturels de 60 minutes de votre choix
- Deux soins high-tech de votre choix
- L'accès à tous les espaces du centre de bien-être pour toute la durée de votre séjour
- Déjeuners légers et rafraîchissements sains

*L'hébergement est facturé au taux en vigueur*

# Perfect Prenatal

Les futures mamans peuvent éliminer les tensions grâce à ce soin ressourçant. Conçu pour soulager les raideurs musculaires et la rétention d'eau, ce massage utilise un mélange d'huiles essentielles adapté aux femmes enceintes. L'accès à tous les espaces du Wellness Centre, un déjeuner léger et des rafraîchissements tout au long de la journée complètent cette expérience, pour vous permettre de prendre le temps et de vous détendre après vos soins.

---

## Programme 1 jour

370 € par personne

inclus (par personne)

- Un massage de 60 minutes de votre choix
- Un soin visage aux huiles essentielles de 60 minutes de votre choix
- Un soin capillaire doux
- Un soin des mains ou des pieds de votre choix
- L'accès à tous les espaces du centre de bien-être
- Un déjeuner léger et des rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

450 € par personne

inclus (par personne)

- Un massage de 60 minutes de votre choix
- Un soin visage aux huiles essentielles de 60 minutes
- Un soin capillaire doux
- Un soin des mains ou des pieds de votre choix
- Une séance de yoga personnalisée
- L'accès à tous les espaces du centre de bien-être pour toute la durée de votre séjour
- Déjeuners légers et rafraîchissements sains

*L'hébergement est facturé au taux en vigueur*

# Bridal Countdown

Conçus sur mesure selon vos besoins, le centre de bien-être rendra les derniers jours avant le jour J encore plus spéciaux. Que vous souhaitiez faire de l'exercice et établir un programme nutritionnel ou que vous veniez avec votre famille et vos amis pour célébrer cet instant, vous repartirez ressourcée et prête pour le grand jour.

---

## Programme 1 jour

370 € par personne

inclus (par personne)

- Un massage de 60 minutes de votre choix
- Un soin visage aux huiles essentielles de 60 minutes
- Un soin high-tech ou capillaire doux de votre choix
- Un soin des mains ou des pieds de votre choix
- L'accès à tous les espaces du centre de bien-être
- Un déjeuner léger et des rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

450 € par personne

inclus (par personne)

- Un massage de 60 minutes de votre choix
  - Un soin visage aux huiles essentielles de 60 minutes
  - Un soin high-tech de votre choix
  - Un soin des mains ou des pieds de votre choix
  - L'accès à tous les espaces du centre de bien-être pour toute la durée de votre séjour
  - Déjeuners légers et rafraîchissements sains
- L'hébergement est facturé au taux en vigueur*



Expériences de célébration



# Esthétique et beauté

Choisissez le traitement qui correspond à vos besoins : du soin du visage nettoyant oxygénant aux soins des mains et des pieds profondément nourrissants, votre peau et vos ongles se sentiront restaurés. Le Wellness Centre s'associe à deux des plus grandes marques mondiales : Aromatherapy Associates, avec sa sélection d'huiles essentielles pour la relaxation, et Biologique Recherche, avec ses formules soutenues par des études scientifiques à base d'ingrédients actifs purs et bruts.

Les clients sont invités à ajouter les soins high-tech de leur choix pour améliorer leur expérience. Nos experts bien-être sont à votre disposition pour toute demande d'informations.

---

<b>Aromatherapy Associates Facial</b>	60 minutes
	120 €

Un soin visage Aromatherapy Associates personnalisé selon les besoins de votre peau. Un mélange d'huiles essentielles rafraîchissant pour calmer, hydrater, raffermir ou rééquilibrer votre peau.

---

<b>Oxygenating Facial</b>	60 minutes
	160 €

Ce soin Biologique Recherche nettoie en profondeur et aide à transporter l'oxygène vers la surface de la peau pour un teint éclatant.

---

<b>Detoxifying Facial</b>	60 minutes
	160 €

Un soin du visage nettoyant Biologique Recherche qui rééquilibre le pH de la peau et élimine les toxines environnementales. Idéal pour les personnes qui vivent ou travaillent en ville.

---

<b>Anti-Ageing Facial</b>	90 minutes
	190 €

Un soin du visage Biologique Recherche pour renforcer l'élasticité de la peau et réduire les rides et ridules. L'association d'acide lactique et de bardane ainsi que de vitamine PP offre d'excellents résultats.

---

<b>Restructuring Facial</b>	90 minutes
	190 €

Idéal pour traiter les affections de la peau telles que l'eczéma ou la peau abîmée par le soleil, ce soin du visage Biologique Recherche nourrit et apaise pour stimuler la production de mélanine et de collagène.

---

## **Hands & Feet Experience**

60 minutes

80 €

Ces soins naturels sont conçus pour donner à vos mains et à vos pieds le soin, le temps et l'attention dont ils ont besoin.

### **Pour les mains**

Vos mains peuvent abriter de nombreuses tensions et raideurs et ce soin vous aidera à les soulager avec une exfoliation et un massage ciblé pour détendre et relâcher les muscles. Une manucure complète ce soin.

### **Pour les pieds**

Visant à réduire la lourdeur et le gonflement des pieds et des chevilles, ce soin commence par une exfoliation et un massage ciblé des pieds, des chevilles et du bas des jambes. Une pédicure complète ce soin.

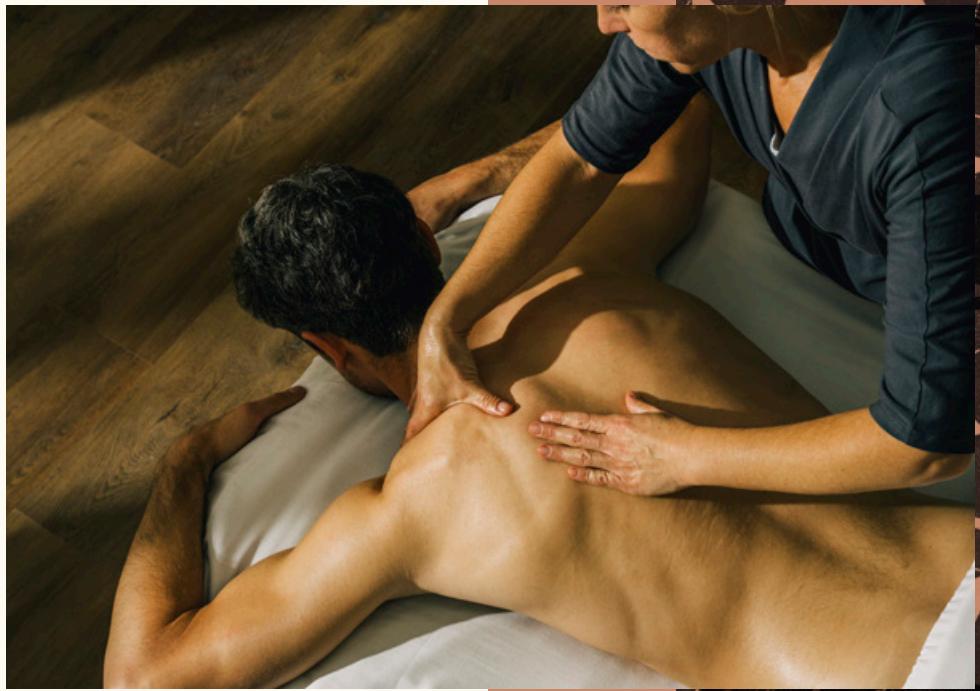
---

## **Miriam Quevedo hair & scalp treatment**

30 minutes

60 €

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



# Programmes de bien-être

Conçus pour soutenir et revigoriser, nos programmes de bien-être vous aident à atteindre vos objectifs de façon durable. Le programme de perte de poids et de détoxicification est conçu pour que vous arrêtez de compter les calories et que vous vous concentriez sur un mode de vie sain. Ou peut-être aimeriez-vous tester notre programme « Bien Vieillir », conçu pour offrir une approche holistique et naturelle du vieillissement.

# Immunity Support Programme

Stimulez et renforcez votre système immunitaire en boostant la circulation et en fournissant des vitamines et des minéraux à vos cellules. Nous combinons des soins traditionnels pratiques, dont notre soin hammam signature et des applications d'eau chaude/froide basées sur la méthode Kneipp, avec des thérapies de pointe et des intraveineuses de vitamines pour veiller au bon fonctionnement du système immunitaire de manière unique et particulièrement efficace.

---

## Programme 1 jour

590 € par personne  
1 180 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
- Choix parmi trois soins high-tech
- Thérapie par intraveineuse
- Accès à tous les espaces du Wellness Centre
- Déjeuner léger et rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

805 € par personne  
1 610 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
- Massage de 60 minutes de votre choix
- Thérapie par intraveineuse
- Cinq séances de soin high-tech supplémentaires
- Accès à tous les espaces du Wellness Centre pour toute la durée de votre séjour
- Déjeuners légers et rafraîchissements sains

*L'hébergement est facturé au taux en vigueur*

# Weight Loss & Detox Programme

Prenez de nouvelles habitudes alimentaires et faites de l'exercice tout en préservant notre planète. Notre programme se concentre sur le renforcement de votre métabolisme pour mieux fonctionner, grâce à une combinaison d'exercices, de thérapies et d'ajustements nutritionnels. Arrêtez de compter les calories et concentrez-vous sur un mode de vie sain. Travaillez à réduire votre stress, un facteur connu de prise de poids dans la mesure où il ralentit le métabolisme, grâce à des exercices ciblés et à des soins du corps relaxants. Stimulez et détoxifiez votre circulation en choisissant parmi trois thérapies nouvelle génération, pour accélérer les bénéfices de ce programme et vous mettre sur la voie d'un mode de vie plus sain.

---

## Programme 1 jour

385 € par personne  
720 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
- Choix parmi trois soins high-tech
- Séance privée de yoga ou d'entraînement
- Accès à tous les espaces du Wellness Centre
- Déjeuner léger et rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

565 € par personne  
1 080 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
  - Massage de 60 minutes de votre choix
  - Quatre soins high-tech
  - Séance privée de yoga ou d'entraînement
  - Accès à tous les espaces du Wellness Centre pour toute la durée de votre séjour
  - Déjeuners légers et rafraîchissements sains
- L'hébergement est facturé au taux en vigueur*

# Ageing Well Programme

Maintenir un corps sain à mesure que l'on avance en âge passe par l'entretien de sa force, de sa souplesse et de sa bonne circulation sanguine, et par l'assurance d'avoir les vitamines et les minéraux nécessaires pour faire fonctionner ses cellules. Notre approche holistique combine des soins high-tech avec des soins pratiques et naturels, des intraveineuses et des ajustements nutritionnels, ainsi que des applications d'eau chaude/froide selon la méthode Kneipp et des exercices ciblés pour entretenir force, agilité et endurance.

---

## Programme 1 jour

675 € par personne  
1 350 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
- Deux soins high-tech de votre choix
- Choix entre une séance privée de yoga ou un soin du visage
- Thérapie par intraveineuse
- Accès à tous les espaces du Wellness Centre
- Déjeuner léger et rafraîchissements sains

---

## Programme 2 jours

755 € par personne  
1 510 € pour deux

inclus (par personne)

- Soin hammam signature
  - Massage de 60 minutes de votre choix
  - Thérapie par intraveineuse
  - Quatre séances de soin high-tech
  - Accès à tous les espaces du Wellness Centre
  - Déjeuners légers et rafraîchissements sains
- L'hébergement est facturé au taux en vigueur*



Programmes de bien-être



# Exercice

Notre studio de gym et de yoga vous permet de travailler force, endurance et souplesse. Nous proposons un entraînement personnel individualisé et un large choix de cours et d'ateliers privés et collectifs, certains avec des instructeurs extérieurs.

---

<b>Entraînement personnel individualisé</b>	Pilates ou yoga 60 minutes	60 € par personne
---	----------------------------	-------------------

# Planifiez votre visite

## Thérapeutes et expérience

Nos thérapeutes sont sélectionnés en fonction de leur expérience, de leurs compétences et de leur attitude positive.

Bien que nous utilisions un questionnaire pour identifier les domaines sur lesquels vous souhaitez vous concentrer durant votre expérience, nous sommes principalement là pour créer la meilleure expérience possible pour vous. Veuillez indiquer à votre thérapeute si la température ambiante, le volume musical ou la pression du massage ne sont pas à votre goût ; nous serons plus que ravis de pouvoir parfaire votre expérience.

Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à toutes vos questions ou préoccupations concernant les traitements et thérapies. N'hésitez pas à contacter notre équipe d'accueil qui vous mettra en relation avec le spécialiste concerné.

Nos thérapeutes sont formés pour utiliser des serviettes d'enveloppement afin de préserver votre intimité. Si vous le souhaitez, des sous-vêtements jetables sont disponibles en option.

## Vos réservations

- L'âge minimum requis pour accéder aux traitements est de 18 ans.
- Merci de respecter un préavis de 24 heures pour toute annulation, sans quoi 100 % des frais vous seront facturés.
- Les réservations d'une durée inférieure à 90 minutes sont réservées aux clients de l'hôtel et résidents.
- Les réservations de 90 minutes et plus incluent l'accès au pavillon thermal et à tous les autres espaces du Wellness Centre. Cela vous permet de prendre le temps de vous détendre avant les soins et de profiter de leurs bienfaits par la suite.
- Les taxes locales sont incluses dans les tarifs.



# À propos de PGA Catalunya Golf & Wellness

Facile d'accès depuis Barcelone et Gérone, PGA Catalunya est une oasis pour celles et ceux en quête d'évasion. Situés au cœur d'une pinède de 540 hectares au pied du massif du Montseny, notre hôtel et nos propriétés privées de luxe vous attendent.

Si votre idée de la détente est indissociable d'un bon green, vous êtes entre de bonnes mains. Le centre bien-être PGA Catalunya Golf & Wellness est le premier complexe de golf en Espagne, avec deux terrains de championnat récompensés et un club-house où vous pourrez prendre un verre ou manger un repas après une partie.

Nous cultivons une approche holistique du bien-être, où les aspects physiques et émotionnels sont tout aussi importants. Nos multiples traitements et activités sont pensés pour vous permettre de vous détendre tout au long de votre séjour.

Cryothérapies et massages aux pierres chaudes, randonnées et aventures en tyrolienne, nous proposons des activités qui plairont aux plus exigeants !

Sans oublier que nous sommes à deux pas de Gérone, connue pour son raffinement gastronomique. Les repas sont une affaire sérieuse à PGA Catalunya. Entre notre vin développé à partir de notre propre vignoble, notre biologiste sur place et un menu faisant la part belle aux ingrédients d'origine locale, les gourmets seront dans leur élément.

Poussez les portes de PGA Catalunya et revenez à la nature. Nous sommes impatients de vous accueillir dans notre station balnéaire.



**Wellness Centre du PGA Catalunya Golf and Wellness**  
Carretera N-II km 701  
17455 Caldes de Malavella, (province de Gérone) Espagne