

# WELLNESS



## Pilates

Descubre los beneficios del Pilates Reformer con equipos de última generación. Diseñadas para fortalecer la musculatura profunda, mejorar la postura y aumentar la flexibilidad, las sesiones se desarrollan en el entorno tranquilo y acogedor de nuestro Wellness Centre.

- Sesiones individuales o para grupos de dos o tres personas
- Lunes, jueves y viernes (con reserva previa)
- Estudio de Pilates
- Sesiones de 55 minutos
- Desde 70 € por persona



## Recharge & Breathe by E.V.E

Guiada por E.V.E, instructora certificada de Breathwork y facilitadora de crecimiento personal, esta sesión íntima utiliza técnicas de respiración consciente para favorecer la calma, recuperar el equilibrio y fomentar una profunda sensación de bienestar y claridad mental.

- 26 de junio y 3 de julio
- De 17:30 h a 18:30 h
- Wellness Centre
- 50 € por persona
- Máximo 10 participantes



## Sabores de la cocina mediterránea

Taller práctico de cocina dirigido por la nutricionista del Wellness Centre, donde descubrirás los principios de la alimentación mediterránea a través de recetas frescas, de temporada y pensadas para nutrir cuerpo y mente.

- 29 de julio a las 17:30 h
- Wellness Kitchen
- 40 € por persona



## Twilight Wellness Evening

Al caer la tarde, déjate llevar por una experiencia de bienestar junto al Pabellón Termal. La propuesta incluye una meditación guiada al aire libre y acceso a la zona de aguas del Wellness Centre, en un entorno natural pensado para favorecer la relajación y recuperar el equilibrio.

- 31 de julio a las 19:30 h
- Wellness Centre
- Incluye meditación guiada y acceso a la zona de aguas
- 60 € por persona
- Máximo 10 participantes