

# WELLNESS



## Pilates

Descobreix els beneficis del Pilates Reformer amb equips d'última generació. Pensades per enfortir la musculatura profunda, millorar la postura i augmentar la flexibilitat, les sessions tenen lloc en l'entorn tranquil i acollidor del nostre Wellness Centre.

- Sessions individuals o per a grups de dues o tres persones
- Dilluns, dijous i divendres (amb reserva prèvia)
- Estudi de Pilates
- Sessions de 55 minuts
- A partir de 70 € per persona



## Recharge & Breathe by E.V.E

Guiada per E.V.E, instructora certificada de Breathwork i facilitadora de creixement personal, aquesta sessió íntima utilitza tècniques de respiració conscient per afavorir la calma, recuperar l'equilibri i fomentar una sensació profunda de benestar i claredat mental.

- 26 de juny i 3 de juliol
- De 17:30 h a 18:30 h
- Wellness Centre
- 50 € per persona
- Màxim 10 participants



## Un tast de cuina mediterrània

Taller pràctic de cuina dirigit per la nutricionista del Wellness Centre, on descobriràs els principis de l'alimentació mediterrània a través de receptes fresques, de temporada i pensades per nodrir cos i ment.

- 29 de juliol a les 17:30 h
- Wellness Kitchen
- 40 € per persona



## Twilight Wellness Evening

Quan arriba el capvespre, deixa't portar per una experiència de benestar al costat del Pavelló Termal. La proposta inclou una meditació guiada a l'aire lliure i accés a la zona d'aigües del Wellness Centre, en un entorn natural pensat per afavorir la relaxació i recuperar l'equilibri.

- 31 de juliol a les 19:30 h
- Wellness Centre
- Inclou meditació guiada i accés a la zona d'aigües
- 60 € per persona
- Màxim 10 participants