

WELLBEING



Contenidos

Contents

INTRODUCCIÓN | *INTRODUCTION*

P.3

MASAJES FACIALES | *FACIAL MESSAGES*

P.4

MASAJES CORPORALES | *CORPORAL MESSAGES*

P.5

MANICURA | *MANICURE*

P.6

PEDICURA | *PEDICURE*

P.6

PELUQUERÍA | *HAIRDRESSING*

P.6

FITNESS | *FITNESS*

P.7



INTRODUCCIÓN | INTRODUCTION

Está usted invitado a visitar nuestra "**Zona de Wellbeing**".

Un área diseñada para su bienestar, que cuenta con un espacio **fitness** exclusivo y funcional en el segundo piso, con la gama más alta de máquinas Technogym y algunas rutinas de ejercicios recomendados para ponerse en forma mientras está fuera de casa.

Nuestra Zona de Wellbeing cuenta con una sala de tratamiento exclusiva que ofrece masajes y una amplia carta de **tratamientos de belleza**.

Y por supuesto, también es bienvenido a formar parte de nuestras sesiones de **yoga**. Infórmese de nuestros horarios y sesiones en recepción.

You are cordially invited to visit our "Wellbeing Zone".

*An area designed for your complete wellbeing that includes an exclusive and very well equipped **fitness** facility on the second floor, with top-of-the-range Technogym machines and including some exercise routines recommended, for being in shape while away from home.*

*Our wellbeing area also includes an exclusive treatments room, offering products as well as a wide range of **beauty treatments**.*

*And, of course, you are also very welcome to join our **yoga** sessions.*

Just ask at reception about timing.

MASAJES FACIALES | FACIAL MASSAGES

BY NATURA BISSÉ

> **DIAMOND EXPERIENCE MULTI-SENSORIAL:**

TENSA · REMODEL · REJUVENECE.

Combate los signos del estrés y el envejecimiento y recupera el bienestar de tu piel. Con una exfoliación triple más una infusión de energía que aporta una intensa hidratación de larga duración lucirás una piel visiblemente más firme, luminosa y elástica.

Duración: 90 Minutos / Precio: 125 Euros

> **THE O₂ RELAX:**

PURIFICA · ACLARA · EQUILIBRA

Tratamiento revitalizante para descongestionar, aclarar e iluminar la piel apagada. Perfecto para viajeros urbanitas cuya piel sufre a diario el estrés y contaminación ambiental.

Duración: 60 Minutos / Precio: 121 Euros

> **FACIAL EXPRESS:**

LIMPIA · HIDRATA · SUAVIZA.

Tratamiento revitalizante para el cutis que no incluye exfoliación, ideal para que todos los tipos de piel recuperen su luminosidad y tersura en poco tiempo. Perfecto como puesta punto antes de una acontecimiento especial o para iniciarse en los protocolos faciales.

Duración: 30 Minutos / Precio: 95 Euros

> **MASCARILLA OJOS:**

RELAJA · DESCONGESTIONA · ESTIMULA.

Una reconfortante mascarilla concebida para recuperar la frescura de los ojos cansados y la vitalidad de la mirada. Gracias a una potente infusión de activos, relaja, calma, suaviza y repara la delicada piel de esta zona.

Duración: 15 Minutos / Precio: 60 Euros

> **DIAMOND EXPERIENCE MULTI-SENSORIAL:**

FIRMS · TIGHTENS · REVITALIZES.

Neutralizes signs of stress and aging to achieve global well-being for your skin. A triple exfoliation plus energy infusion will offer immediate and long-lasting hydration.

Duration: 90 Minutes / Price: 125 Euros

> **THE O₂ RELAX:**

PURIFIES · BRIGHTENS · BALANCES

This essential exfoliating and invigorating treatment reenergizes cellular function for visibly hydrated skin. The revitalizing power of pure oxygen cleanses and brightens a dulled complexion, restoring clarity and a healthy glow.

Duration: 60 Minutes / Price: 121 Euros

> **THE EXPRESS FACIAL:**

CLEANSES · HYDRATES · CALMS.

Revitalizing facial treatment without exfoliation that's perfect for all skin types and anyone looking to quickly restore a glowing youthful appearance. It's an ideal beauty booster before a special date or as an introduction to facial treatments.

Duration: 30 Minutes / Price: 95 Euros

> **EYE MASK:**

DE-PUFFS · DECONGESTS · DRAINS.

A refreshing mask that will restore vitality and a youthful appearance to the eye contour area. An infusion of active ingredients soothe and calm this delicate area.

Duration: 15 Minutes / Price: 60 Euros



> **CITRUS SCRUB:**

EXFOLIA · REVITALIZA · REAFIRMA

Este tratamiento alisa espectacularmente la superficie de la piel gracias a agentes exfoliantes altamente efectivos. Un protocolo que elimina las células muertas para desvelar una piel protegida, tersa y luminosa.

Duración: 60 Minutos

Precio: 170 Euros

> **CITRUS SCRUB:**

EXFOLIATES · REVITALIZES · FIRMS

A sensory ritual that polishes skin with highly effective exfoliating agents. This powerful citrus treatment eliminates dead skin cells for extraordinarily radiant and protected skin.

Duration: 60 Minutes

Price: 170 Euros

- > **MASAJE MUSCULAR PROFUNDO:** Masaje del tejido muscular profundo, técnica que enfoca las capas más profundas del tejido muscular. Este masaje está indicado para personas que generan carga muscular debido al estrés, contracturas o tirantez muscular.

Duración: 60 / 90 Minutos

Precio: 140 / 170 Euros

- > **DEEP MUSCULAR MASSAGE:** *Deep tissue massage using a technique focused on the under layers of the muscular tissue, a massage technique that is recommended for anyone with muscle strain resulting from stress, contractures or muscular tightness.*

Duration: 60 / 90 Minutes

Price: 140 / 170 Euros

- > **ÚNICO HOTELS MESSAGE:** Maravilloso masaje, muy relajante con un conjunto de técnicas que se adaptan a cada cliente, técnicas de dígito presión, stretching, masaje muscular y circulatorio, incluye masaje facial y craneal. Ideal después de un largo viaje o después de una jornada de trabajo. Masaje recomendado por la casa.

Duración: 90 / 120 Minutos

Precio: 140 / 170 Euros

- > **ÚNICO HOTELS MESSAGE:** *A thoroughly marvellous massage, extremely relaxing with a combination of techniques adapted to the client's individual needs, finger pressure technique, stretching muscular and circulatory massage, including facial and cranial massage. Perfect after a long journey or a day's work. A massage specifically recommended by the hotel.*

Duration: 90 / 120 Minutes

Price: 140 / 170 Euros

- > **REFLEXOTERAPIA PODAL:** Técnica terapéutica que consiste en estimular puntos específicos en los pies con efectos beneficiosos en el organismo.

Duración: 45 Minutos

Precio: 95 Euros

- > **FOOT REFLEXOLOGY:** *A therapeutic technique that involves stimulation of specific points of the feet with beneficial effects for the entire body.*

Duration: 45 Minutes

Price: 95 Euros

MANICURA | MANICURE

Cuidado de manos completo en el que se da forma a las uñas y se tratan las cutículas para mejorar la estética de las manos.

Duración: 60 Minutos | Precio: 95 Euros

Complete hand care for nails and cuticles designed to improve overall appearance of hands.

Duration: 60 Minutes | Price: 95 Euros

PEDICURA | PEDICURE

Cuidado completo de los pies eliminando las durezas y la piel seca.

Duración: 45 Minutos | Precio: 95 Euros

Complete foot care to eliminate hard and dry skin.

Duration: 45 Minutes | Price: 95 Euros

PELUQUERÍA | HAIRDRESSING

Para más información, por favor consulte en conserjería.

Please, ask at the concierge desk for more information.

INFORMACIÓN GENERAL | GENERAL INFORMATION

Política de cancelación: La cancelación de cualquier tratamiento o reserva con 2 horas de antelación se cargará en su totalidad. Encontrará agua y toallas en todas las instalaciones. Por favor, tenga en cuenta que el hotel no es responsable de los efectos negativos que estos tratamientos puedan causar sobre su salud. Para más información, contacte con nosotros.

Cancellation policy: Any treatment or booking cancelled less than 2 hour prior to your reservation will be charged in full. You will find water and towels in every facility. Please note that the hotel is not responsible for any negative impact these treatments may cause you. For further information do not hesitate to contact us.

SEGURIDAD Y SALUD | SECURITY & HEALTH

- El hotel no es responsable de la pérdida de objetos de valor en el gimnasio o en la Wellness Suite.
- Recomendamos a las personas embarazadas, o enfermos del corazón que consulten a su médico antes del uso de cualquier equipo.
- Los usuarios menores de 18 años deben permanecer acompañados por un adulto en todo momento.
- Por favor, siga las reglas y las normas de seguridad.

- *The hotel is non responsible for any missing valuables left in the fitness or Wellness suite.*
- *If you are pregnant or suffer a heart disease, we recommend you to ask for a doctor's advice before using any equipment.*
- *Users under 18 years old must be accompanied by an adult at all times.*
- *Follow the rules and security norms.*

* All the products which are found in your treatment can be purchased.



FITNESS | FITNESS

> **PERSONAL TRAINING:**

Es hora de ponerse en forma con un especialista que le adaptará los ejercicios a sus necesidades. Para más información, por favor consulte en conserjería.

Duración: 90 Minutos

Precio: 95 Euros

> **RUNNING:**

Le proponemos fantásticos circuitos (5 km / 10 km) que recorren la ciudad.

Para más información, por favor consulte en conserjería.

> **PERSONAL TRAINING:**

It's time to get in shape with a specialist who will adapt exercises to your needs. Please, ask at the concierge desk for more information.

Duration: 90 Minutes

Price: 95 Euros

> **RUNNING:**

We have come up with some great running routes (5km / 10km) through the city.

Please, ask at the concierge desk for more information.

*Sometimes the most productive
thing to do is... relax.*