

# Anti-stress

## 4 nuits

425€ par personne. IVA incluse

### HÉBERGEMENT

- 4 nuits hébergement en demi-pension
- Hébergement en chambre double (possibilité de catégorie supérieure avec supplément)

### NUTRITION

avec Liliana Ocampo Docteur titulaire d'une Licence en médecine et chirurgie (n° col. 070706732)

- Première consultation avec Liliana Ocampo (gratuite et facultative)
- Règles pour une alimentation saine
- Atelier repas équilibré avec Tomeu Caldentey 60' Étoile Michelin, Bou Restaurant (avec supplément)

### THÉRAPIES

- Gym avec moniteur chez Biomar spa Médical (en option)  
Nous vous recommandons d'allier à l'exercice des promenades quotidiennes
- 4 x Yoga et Pilates
- Possibilité d'avoir un Coach Personnel (avec supplément)
- NOUVEAUTÉ** · 1 x MINDFULNESS NOUVEAUTÉ avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385) Pratique guidée (approx 75'). Nous vous recommandons de vous habiller confortablement pour une expérience plus complète
- 1 x Hydro-thérapie: Thérapie Harmonico-Aquatique 30'
- Relaxation profonde avec musique sous l'eau

### RÈGLES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385)

- Explication sur les bonnes habitudes à prendre pour bien dormir.
- Des conseils personnalisés pour mieux dormir.

### SOINS CHEZ BIOMAR SPA MÉDICAL

- 4 x Circuit hydrothermaux avec saunas, hammam, thermes, fontaine de glace, etc.
- 1 x Peeling Aromatique 15' sel et raisin, sel et thé vert, sel et amande, sucre, cacao et orange
- 1 x Massage du Crâne - du visage 30'
- 2 x Enveloppements Aromatiques 30' cacao, roses, agrumes et aloe vera ou thé vert au choix
- 1 x Massage des pieds relaxant 30'
- 1 x Bain hydro-massant 11' avec sels et huiles aromatiques au choix
- 1 x Massage Vichy à 4 mains 40'
- 1 x Massage Drainant du corps 50'

Consultation avec nos thérapeutes afin de combiner au mieux ces soins.

# ANTI-STRESS

*by Natura Bissé*

## 4 nuits

485€ par personne. IVA incluse

### HÉBERGEMENT

- 4 nuits hébergement en demi-pension
- Hébergement en chambre double (possibilité de catégorie supérieure avec supplément)

### NUTRITION

avec Liliana Ocampo Docteur titulaire d'une Licence en médecine et chirurgie (n° col. 070706732)

- Première consultation avec Liliana Ocampo (gratuite et facultative)
- Règles pour une alimentation saine
- Atelier repas équilibré avec Tomeu Caldentey 60' Étoile Michelin, Bou Restaurant (avec supplément)

### THÉRAPIES

- Gym avec moniteur chez Biomar spa Médical (en option)  
Nous vous recommandons d'allier à l'exercice des promenades quotidiennes
- 4 x Yoga et Pilates
- Possibilité d'avoir un Coach Personnel (avec supplément)
- NOUVEAUTÉ:** 2x MINDFULNESS NOUVEAUTÉ avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385)  
Pratique guidée (approx 75'). Nous vous recommandons de vous habiller confortablement pour une expérience plus complète
- 1 x Hydro-thérapie: Thérapie Harmonico-Aquatique 30'  
Relaxation profonde avec musique sous l'eau

### **NOUVEAUTÉ:** RÈGLES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385)

- Explication sur les bonnes habitudes à prendre pour bien dormir.
- Des conseils personnalisés pour mieux dormir.

### SOINS CHEZ BIOMAR SPA MÉDICAL

- 4 x Circuit hydrothermaux avec saunas, hammam, thermes, fontaine de glace, etc.
- 1 x O2 Clarity Facial 60' Purifiant, éclaircissant et équilibrant
- 1 x Peeling Aromatique 15' sel et raisin, sel et thé vert, sel et amande, sucre, cacao et orange
- 1 x Essence Marine Détox 90' Détend et Revigore
- 1 x Bain hydro-massant 11' avec sels et huiles aromatiques au choix
- 1 x Diamond Experience Rose Massage 90' Renouvele, régénère et adoucit
- 1 x Massage Drainant du corps 50' avec Spa Massage Cream Natura Bissé

Consultation avec nos thérapeutes afin de combiner au mieux ces soins.

# ANTIESTRÉS

## 6 noches

575€ por persona. IVA incluido

### HÉBERGEMENT

- 4 nuits hébergement en demi-pension
- Hébergement en chambre double (possibilité de catégorie supérieure avec supplément)

### NUTRITION

avec Liliana Ocampo Docteur titulaire d'une Licence en médecine et chirurgie (n° col. 070706732)

- Première consultation avec Liliana Ocampo (gratuite et facultative)
- Règles pour une alimentation saine
- Atelier repas équilibré avec Tomeu Caldentey 60' Étoile Michelin, Bou Restaurant (avec supplément)

### THÉRAPIES

- Gym avec moniteur chez Biomar spa Médical (en option)  
Nous vous recommandons d'allier à l'exercice des promenades quotidiennes
- 6 x Yoga et Pilates
- Possibilité d'avoir un Coach Personnel (avec supplément)
- NOUVEAUTÉ:** · 2 x MINDFULNESS NOUVEAUTÉ avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385) Pratique guidée (approx 75'). Nous vous recommandons de vous habiller confortablement pour une expérience plus complète
- 1 x Hydro-thérapie: Thérapie Harmonico-Aquatique 30'  
Relaxation profonde avec musique sous l'eau

### RÈGLES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385)

- Explication sur les bonnes habitudes à prendre pour bien dormir.
- Des conseils personnalisés pour mieux dormir.

### SOINS CHEZ BIOMAR SPA MÉDICAL

- 6 x Circuit hydrothermaux avec saunas, hammam, thermes, fontaine de glace, etc.
- 1 x Peeling Aromatique 15' sel et raisin, sel et thé vert, sel et amande, sucre, cacao et orange
- 1 x Massage du Crâne - du visage 30'
- 2 x Enveloppements Aromatiques 30'. cacao, roses, agrumes et aloe vera ou thé vert au choix
- 1 x Massage des pieds relaxant 30'
- 1 x Bain hydro-massant 11' avec sels et huiles aromatiques au choix
- 1 x Massage Vichy à 4 mains 40'
- 1 x Massage Drainant du corps 50'
- 1 x Massage Géothermal relaxant 40'
- 1 x Drainage Lymphatique mécanique 20'. Pressothérapie

Consultation avec nos thérapeutes afin d'allier au mieux ces soins.

**CADEAU: Déjeuner dans l'un de nos restaurants thématiques.**

# ANTIESTRÉS

## 12 nuits

927€ por persona. IVA incluido

### HÉBERGEMENT

- 12 nuits hébergement en demi-pension
- Hébergement en chambre double (possibilité de catégorie supérieure avec supplément)

### NUTRITION

avec Liliana Ocampo Docteur titulaire d'une Licence en médecine et chirurgie (n° col. 070706732)

- Primera consulta con la Doctora Liliana Ocampo (gratuita y opcional)
- Pautas para una alimentación saludable
- Taller cocina saludable con Tomeu Caldentey, Estrella Michelin Bou Restaurant (con suplemento)

### THÉRAPIES

- Gym avec moniteur chez Biomar spa Médical (en option)  
Nous vous recommandons d'allier à l'exercice des promenades quotidiennes
- 10 x Yoga et Pilates
- Possibilité d'avoir un Coach Personnel (avec supplément)
- 4x MINDFULNESS NOUVEAUTÉ avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385) Pratique guidée (approx 75'). Nous vous recommandons de vous habiller confortablement pour une expérience plus complète
- 2 x Hydro-thérapie: Thérapie Harmonico-Aquatique 30'  
Relaxation profonde avec musique sous l'eau

### RÈGLES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

avec Natalia Bauzá, Docteur en Psychologie (n.º col. B-01385)

- Explication sur les bonnes habitudes à prendre pour bien dormir.
- Des conseils personnalisés pour mieux dormir.

### SOINS CHEZ BIOMAR SPA MÉDICAL

- 12 x Circuit hydrothermaux avec saunas, hammam, thermes, fontaine de glace, etc.
- 21 x Peeling Aromatique 15' sel et raisin, sel et thé vert, sel et amande, sucre, cacao et orange
- 1 x Massage du Crâne - du visage 30'
- 3 x Enveloppements Aromatiques 30' cacao, roses, agrumes et aloe vera ou thé vert au choix
- 1 x Massage des pieds relaxant 30'
- 2 x Bain hydro-massant 11' avec sels et huiles aromatiques au choix
- 1 x Massage Vichy à 4 mains 40'
- 1 x Massage Drainant du corps 50'
- 1 x Massage Géothermal relaxant 40'
- 2 x Drainage Lymphatique mécanique 20' Pressothérapie
- 1 x Massage nutritif avec bougie 50'
- 1 x Choco massage 40'

Consultation avec nos thérapeutes afin d'allier au mieux ces soins.

**Déjeuner dans l'un de nos restaurants thématiques et surclassement gratuit vers une chambre de catégorie supérieure (sous réserve de disponibilité)** (sous réserve de disponibilité)