

# ANTIESTRÉS

## 12 noches

**NUTRICIÓN** con Liliana Ocampo Doctora Licenciada en medicina y cirugía (nº 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)

### TERAPIAS

- Gym con monitor en Biomar Spa Medical (opcional)  
Recomendamos ejercicio combinado con paseos diarios
- 10 x yoga y pilates
- Posibilidad de Personal Trainer (con suplemento)
- NUEVO** · 1 x MINDFULNESS con Natalia Bauzá, Doctora en Psicología (n.º col. B-01385)  
Práctica guiada (aprox. 75') Recomendamos vestir ropa cómoda para una experiencia más completa
- 2 x Hidroterapia: Terapia armónico acuática 30'  
Relajación profunda con música bajo el agua

**NUEVO** **PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO** con Natalia Bauzá, Doctora en Psicología (n.º col. B-01385)

- Explicación de los hábitos saludables para dormir bien
- Asesoramiento individualizado para dormir mejor

### TRATAMIENTOS EN BIOMAR SPA MEDICAL

- 12 x Circuito hidrotermales con saunas, hamman, terma, fuente de hielo, etc.
- 2 x Peeling Aromático 15'. Sal y uva, sal y té verde, sal y almendra, azúcar, cacao y naranja
- 1 x Masaje Craneo – facial 30'
- 3 x Evolturas Aromáticas 30'. Cacao, rosas, cítricos y aloe o té verde a elegir
- 1 x Masaje relajante de pies 30'
- 2 x Baño hidromasaje 11'. Con sales y aceites aromáticos a elegir
- 1 x Masaje Vichy a 4 manos 40'
- 1 x Masaje Drenante corporal 50'
- 1 x Masaje Geotermal relajante 40'
- 2 x Drenaje Limfático mecánico 20'
- 1 x Masaje nutritivo con Vela 50'
- 1 x Choco Masaje 40'

Consulta con nuestros terapeutas para realizar la mejor combinación de estos tratamientos.

**GIFT: Almuerzo en uno de nuestros restaurantes temáticos y upgrade gratuito a una habitación de categoría superior** (sujeto a disponibilidad)