

# ANTIESTRÈS

## 4 nits

425€ per persona. IVA inclòs

### ALLOTJAMENT

- 4 nits d'allotjament en mitja pensió
- Allotjament en habitació doble (possibilitat de categoria superior amb suplement)

### NUTRICIÓ amb Liliana Ocampo Doctora Llicenciada en medicina i cirurgia (nº col. 070706732)

- Primera consulta amb Liliana Ocampo Doctora (gratuïta i opcional)
- Pautes per a una alimentació saludable
- Taller cuina saludable am Tomeu Caldentey Estrella Michelin Bou Restaurant (amb suplement)

### TERÀPIES

- Gym amb monitor a Biomar spa Médical (opcional)  
Recomanem exercici combinat amb passejos diaris
- 4 x loga i pilates
- Possibilitat de Personal Trainer (amb suplement)
- NOVETAT** · 1 x MINDFULNESS NOVETAT amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)  
Practica guiada (aprox. 75')  
Recomanem vestir roba còmoda per a una experiència més completa
- 1 x Hidroteràpia: Teràpia Harmònic Aquàtica 30'  
Relaxació profunda amb música sota l'aigua

### **NOVETAT** PAUTES D'HIGIENE DEL SOMNI amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)

- Explicació dels hàbits saludables per dormir bé
- Assessorament individualitza per dormir millor

### TRACTAMENTS A BIOMAR SPA MEDICAL

- 4 x Circuit hidrotermal amb saunes, hamman, terma, font de gel, etc.
- 1 x Peeling Aromàtic 15'. Sal i raïm, sal i te verd, sal i ametlla, sucre, cacau i taronja
- 1 x Massatge Crani- facial 30'
- 2 x Envoltures Aromàtiques 30'. Cacau, roses, cítrics i aloe o te verd a triar
- 1 x Massatge relaxant de peus 30'
- 1 x Bany hidromassatge 11' amb sals i olis aromàtics a triar
- 1 x Massatge Vichy a 4 mans 40'
- 1 x Massatge Drenant corporal 50'

Consulta amb els nostres terapeutes per realitzar la millor combinació d'aquests tractaments.

# ANTIESTRÈS DELUXE

*by Natura Bissé*

## 4 nits

485€ per persona. IVA inclòs

### ALLOTJAMENT

- 4 nits d'allotjament en mitja pensió
- Allotjament en habitació doble (possibilitat de categoria superior amb suplement)

### NUTRICIÓ amb Liliana Ocampo Doctora Llicenciada en medicina i cirurgia (nº col. 070706732)

- Primera consulta amb Liliana Ocampo Doctora (gratuïta i opcional)
- Pautes per a una alimentació saludable
- Taller cuina saludable am Tomeu Caldentey Estrella Michelin Bou Restaurant (amb suplement)

### TERÀPIES

- Gym amb monitor a Biomar spa Médical (opcional)  
Recomanem exercici combinat amb passejos diaris
- 4 x loga i pilates
- Possibilitat de Personal Trainer (amb suplement)
- NOVETAT** · 1 x MINDFULNESS NOVETAT amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)  
Practica guiada (aprox. 75')  
Recomanem vestir roba còmoda per a una experiència més completa
- 1 x Hidroteràpia: Teràpia Harmònic Aquàtica 30'  
Relaxació profunda amb música sota l'aigua

### **NOVETAT** PAUTES D'HIGIENE DEL SOMNI amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)

- Explicació dels hàbits saludables per dormir bé
- Assessorament individualitza per dormir millor

### TRACTAMENTS A BIOMAR SPA MEDICAL

- 4 x Circuit hidrotermal amb saunes, hamman, terma, font de gel, etc.
- 1 x O2 Clarity Facial 60'. Purifica, aclareix i equilibra
- 1 x Peeling Aromàtic 15'. Sal i raïm, sal i te verd, sal i ametlla, sucre, cacau i taronja
- Essència Marina Detox 90'. Relaxa i carrega
- 1 x Bany hidromassatge 11' amb sals i olis aromàtics a triar
- Diamond Experience Rose Massage 90'. Renova, regenera i suavitza
- 1 x Massatge Drenant corporal 50' amb Spa Massage Cream by Natura Bissé

Consulta amb els nostres terapeutes per realitzar la millor combinació d'aquests tractaments.

# ANTIESTRÈS

6 nits

575€ per persona. IVA inclòs

## ALLOTJAMENT

- 6 nits d'allotjament en mitja pensió
- Allotjament en habitació doble (possibilitat de categoria superior amb suplement)

## NUTRICIÓ amb Liliana Ocampo Doctora Llicenciada en medicina i cirurgia (nº col. 070706732)

- Primera consulta amb Liliana Ocampo Doctora (gratuïta i opcional)
- Pautes per a una alimentació saludable
- Taller cuina saludable am Tomeu Caldentey Estrella Michelin Bou Restaurant (amb suplement)

## TERÀPIES

- Gym amb monitor a Biomar spa Médical (opcional)  
Recomanem exercici combinat amb passejos diaris
- 6 x loga i pilates
- Possibilitat de Personal Trainer (amb suplement)
- NOVETAT**: · 2 x MINDFULNESS NOVETAT amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)  
Practica guiada (aprox. 75')  
Recomanem vestir roba còmoda per a una experiència més completa
- 1 x Hidroteràpia: Teràpia Harmònic Aquàtica 30'  
Relaxació profunda amb música sota l'aigua

## **NOVETAT**: PAUTES D'HIGIENE DEL SOMNI amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)

- Explicació dels hàbits saludables per dormir bé
- Assessorament individualitzat per dormir millor

## TRACTAMENTS A BIOMAR SPA MEDICAL

- 6 x Circuit hidrotermal amb saunes, hamman, terma, font de gel, etc.
- 1 x Peeling Aromàtic 15'. Sal i raïm, sal i te verd, sal i ametlla, sucre, cacau i taronja
- 1 x Massatge Crani-facial 30'
- 2 x Envoltures Aromàtiques 30'. Cacau, roses, cítrics i aloe o te verd a triar
- 1 x Massatge relaxant de peus 30'
- 1 x Bany hidromassatge 11' amb sals i olis aromàtics a triar
- 1 x Massatge Vichy a 4 mans 40'
- 1 x Massatge Drenant corporal 50'
- 1 x Massatge Geotermal relaxant 40'
- 1 x Drenatge limfàtic mecànic 20'

Consulta amb els nostres terapeutes per realitzar la millor combinació d'aquests tractaments.

**GIFT: Esmorzar en un dels nostres restaurants temàtics.**

# ANTIESTRÈS

12 nits

927€ per persona. IVA inclòs

## ALLOTJAMENT

- 12 nits d'allotjament en mitja pensió
- Allotjament en habitació doble (possibilitat de categoria superior amb suplement)

## NUTRICIÓ amb Liliana Ocampo Doctora Llicenciada en medicina i cirurgia (nº col. 070706732)

- Primera consulta amb Liliana Ocampo Doctora (gratuïta i opcional)
- Pautes per a una alimentació saludable
- Taller cuina saludable am Tomeu Caldentey Estrella Michelin Bou Restaurant (amb suplement)

## TERÀPIES

- Gym amb monitor a Biomar spa Médical (opcional)  
Recomanem exercici combinat amb passejos diaris
- 10 x loga i pilates
- Possibilitat de Personal Trainer (amb suplement)
- NOVETAT** · 4 x MINDFULNESS NOVETAT amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)  
Practica guiada (aprox. 75')  
Recomanem vestir roba còmoda per a una experiència més completa
- 2 x Hidroteràpia: Teràpia Harmònic Aquàtica 30'  
Relaxació profunda amb música sota l'aigua

## **NOVETAT** PAUTES D'HIGIENE DEL SOMNI amb Natàlia Bauzá, Doctora en Psicologia (n.º col. B-01385)

- Explicació dels hàbits saludables per dormir bé
- Assessorament individualitza per dormir millor

## TRACTAMENTS A BIOMAR SPA MEDICAL

- 12 x Circuit hidrotermal amb saunes, hamman, terma, font de gel, etc.
- 2 x Peeling Aromàtic 15'. Sal i raïm, sal i te verd, sal i ametlla, sucre, cacau i taronja
- 1 x Massatge Crani- facial 30'
- 3 x Envoltures Aromàtiques 30'. Cacau, roses, cítrics i aloe o te verd a triar
- 1 x Massatge relaxant de peus 30'
- 2 x Bany hidromassatge 11' amb sals i olis aromàtics a triar
- 1 x Massatge Vichy a 4 mans 40'
- 1 x Massatge Drenant corporal 50'
- 1 x Massatge Geotermal relaxant 40'
- 1 x Drenatge limfàtic mecànic 20'
- 1 x Massatge nutritiu amb Vela 50'
- 1 x Xoco-Massatge 40'

Consulta amb els nostres terapeutes per realitzar la millor combinació d'aquests tractaments.

**GIFT: Esmorzar en un dels nostres restaurants temàtics i upgrade gratuït a una habitació de categoria superior** (subjecte a disponibilitat)