



WELLNESS CENTRE

CAMIRAL GOLF & WELLNESS





INTRODUCCIÓN

¡Hola!

Nos gustaría darte la bienvenida al Wellness Centre de Camiral Golf & Wellness y a nuestra experiencia de bienestar.

El Wellness Centre ha sido diseñado para conectar con la naturaleza que lo rodea, preservando el entorno y dejándolo entrar en cada uno de sus rincones. Un espacio en el que la tecnología más puntera se fusiona con los rituales ancestrales con un menú creado por nuestros expertos.

Explícanos tus necesidades y nuestro equipo te asesorará, tanto si quieres reservar un paquete prenupcial para las invitadas de la novia, como una sesión de crioterapia.

Un suave albornoz te espera en nuestro guardarropa para empezar a disfrutar de una experiencia pura y natural, y estamos deseando ayudarte a disfrutarla.

Hasta muy pronto,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Núria Camins', with a long horizontal flourish extending to the right.

Núria Camins
Directora del Wellness Centre

SOBRE NOSOTROS

WELLNESS, YOUR WAY

Combinamos una tecnología de vanguardia con tratamientos tradicionales, convencidos que ambos enfoques aportan beneficios tangibles y pueden complementarse para potenciar las ventajas de tomarse tiempo para uno mismo. Nuestros tratamientos y rituales tradicionales, que rinden homenaje a las antiguas propiedades curativas de los aceites esenciales, la sal y el barro, se ofrecen junto con terapias especializadas de alta tecnología. Combinamos naturalmente lo antiguo y lo nuevo para acercarte al bienestar óptimo, a tu ritmo y a tu gusto.

PROGRAMAS

La selección de programas de Camiral Golf & Wellness es famosa por combinar elementos modernos de la tecnología para el bienestar, incluida la crioterapia en la única cámara doble MECOTEC de España, con terapias más tradicionales. Esta combinación te ofrece la experiencia más holística posible. Tenemos tres tratamientos tecnológicos clave disponibles: crioterapia, fotobiomodulación y terapia en cámara de oxígeno. La crioterapia restablece tu mente y tu cuerpo a temperaturas que bajan hasta -110°C , ayudando a reducir el dolor muscular y a mejorar tu estado anímico. La fotobiomodulación proporciona energía a las células para tratar eficazmente el dolor, la inflamación y la reparación de la piel. Y se ha demostrado médicamente que la terapia en cámara de oxígeno calma la mente, estimula las vías neuronales y acelera la recuperación después del entrenamiento. También disponemos de tratamientos con Icoone®, que utiliza la nueva tecnología patentada Roboderm® para tratar la piel, mejorando desde las arrugas hasta la retención de líquidos.

Realizar uno de nuestros programas es mucho más que un simple tratamiento. Nuestros expertos están a tu disposición para guiarte en cada paso, trabajando contigo para conseguir objetivos específicos de forma sostenible. Nuestros programas incluyen:

Detox & Cleanse

Renueva tu cuerpo y mente con un programa integral de desintoxicación que combina terapias avanzadas, sesiones de ejercicio adaptadas a ti y una alimentación equilibrada que te hará sentir revitalizado y lleno de energía.

Longevity & Vitality

Recarga tu vitalidad y mejora tu bienestar con un plan personalizado que incluye actividad física, tratamientos exclusivos y una dieta rica en antioxidantes, todo ello en un entorno natural tranquilo e inspirador.

Wellbeing

Recupera el equilibrio y la calma con un programa diseñado para restaurar cuerpo y mente, que combina terapias avanzadas, prácticas de mindfulness y técnicas de relajación.

También tenemos varios programas de celebración diseñados para añadir un toque especial a tus grandes momentos que se pueden adaptar a tus necesidades. Nuestros paquetes de celebración y sesiones de spa están diseñados para futuras mamás y novias, así como para cualquier persona que celebre un gran momento en su vida. O, quizá, nuestro programa de recuperación deportiva para un restablecimiento eficaz después del entrenamiento.

En el Wellness Centre, hemos creado tratamientos y programas que integran lo mejor de la tecnología moderna, las terapias tradicionales y un enfoque personalizado para acompañarte en tu camino hacia la salud y el bienestar. Sea cual sea tu meta, estamos aquí para ayudarte a...

Eat, Play, Stay Well.



ÍNDICE

Programas Wellness

Longevity & Vitality Programme	8
Detox & Cleanse Programme	9
Wellbeing Programme	10

Tratamientos corporales y rituales

Holistic Personalised Massage	14
Hot Stones Massage	15
Hammam Purifying Massage	15
Mum-to-be Massage	15
Bioline Body	16
Icoone© Body	16
Nourish Ritual	18
Mindfulness Ritual	18
Revive Ritual	18

Estética y belleza

Bioline Facial 24.7	22
Oxygenating Facial	22
Detoxifying Facial	22
Anti-Ageing Facial	22
Restructuring Facial	22
Collagen Facial	23
Icoone Facial	23
Manicure & Pedicure	23
Miriam Quevedo hair & scalp treatment	23

Inmunidad y alta tecnología

Whole-Body	
Cryotherapy -110°C	26
Oxygen Chamber Therapy	26
Photo Bio Modulation	26
Presoterapia	27
Tech Combo	27

Celebraciones especiales

Spa-Cation	30
Perfect Prenatal	30
Bridal Countdown	32
Sports Recovery	32

Movimiento

Pilates, Yoga & Barre	35
-----------------------	----

Planifica tu visita

Terapeuta y experiencia	36
Tus reservas	36



PROGRAMAS WELLNESS

Nuestros programas Wellness, diseñados para aportar equilibrio y vitalidad, se elaboran con minucioso cuidado para ayudarte a alcanzar tus objetivos de forma holística y sostenible. Todos los programas están diseñados para guiarte en tu camino hacia una vida más sana y equilibrada. Puedes optar por una limpieza profunda de cuerpo y mente con el programa *Detox & Cleanse*, potenciar tu energía y bienestar interior con *Longevity & Vitality* o encontrar la paz y la armonía con el programa *Wellbeing*.

LONGEVITY & VITALITY PROGRAMME

Recupera tu vitalidad y equilibrio con un programa diseñado a medida para ti, que combina tratamientos avanzados, terapias holísticas y sesiones de actividad física para revitalizar tu cuerpo y mente en un entorno tranquilo e inspirador.

Programa de un día

370€ por persona

Incluye:

- 1 tratamiento Hammam
- 3 tratamientos de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Al combinar nuestras terapias más avanzadas, creamos un enfoque integral para la longevidad y la vitalidad que mejora la salud celular, potencia los procesos naturales de regeneración y antienvejecimiento de tu cuerpo, y te ayuda a sentirte rejuvenecido, fuerte y lleno de energía.

DETOX & CLEANSE PROGRAMME

Desintoxica y revitaliza tu cuerpo con un programa personalizado creado por nuestra nutricionista. Este plan combina terapias holísticas y tecnología avanzada para apoyar la desintoxicación y revitalización natural de tu organismo.

Programa de un día

313€ por persona

Incluye:

- 1 tratamiento corporal Bioline
- 1 tratamiento de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- 1 sesión de entrenamiento personal o de yoga
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Adición opcional: Ayuno Intermitente

Para potenciar aún más el proceso de limpieza, nuestro programa de desintoxicación de 3 días puede incluir un plan de ayuno intermitente de 18 horas, favoreciendo la digestión y promoviendo el equilibrio metabólico.

WELLBEING PROGRAMME

Encuentra calma, claridad y equilibrio con un programa personalizado diseñado para liberar tensiones, tranquilizar la mente y restaurar la armonía en un entorno natural y sereno.

Programa de un día

230€ por persona

Incluye:

- 1 masaje holístico personalizado (60 minutos)
- 1 tratamiento de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 3, 4 o 5 días con alojamiento

Disfruta de un viaje transformador a través de tratamientos personalizados, prácticas de yoga, sesiones de mindfulness y una cocina mediterránea que te dejará renovado, equilibrado y preparado para afrontar la vida con menos estrés.





TRATAMIENTOS CORPORALES Y RITUALES

Nuestra selección de terapias naturales y tradicionales está pensada para reequilibrar la mente. Wellness Centre trabaja con tres de las marcas líderes a nivel internacional: Aromatherapy Associates, con su exquisita selección de aceites esenciales que favorecen la relajación, Bioline Jatò que desarrolla tratamientos de belleza dedicados al bienestar y la salud de la piel e Icoone, una tecnología ideal para aplicaciones médico-estéticas en el cuerpo y rostro.

Sumérgete en un mundo de relajación con uno de nuestros tratamientos corporales tradicionales o con una experiencia ritual guiada por especialistas. Nutre tu mente, cuerpo y alma con una sesión de retiro de dos horas de duración, diseñada para despertar todos los sentidos.



Holistic Personalised Massage

60/90 minutos

147/175€

Nuestros masajes se adaptan a tus necesidades a través de la elección de cuatro combinaciones de aceites esenciales de aromaterapia preparados para relajar, revitalizar, reforzar o liberar. Te invitamos a que pidas a tu terapeuta que adapte la presión a la medida de tus necesidades para que puedas disfrutar de una experiencia personalizada.

Relax

Este masaje ayuda a calmar el sistema nervioso y te permite desconectar física y mentalmente para que puedas sentirte reconfortado.

Ingredientes clave: camomila, madera de sándalo, vetive

Revive

Estimula la circulación y aumenta tu energía con un tratamiento tonificante que también sirve para depurar.

Ingredientes clave: ylang ylang, geranio, pachuli, romero

Support

Este masaje envía corrientes curativas al sistema respiratorio, ayuda a limpiar la mente y refuerza las defensas del sistema inmunológico.

Ingredientes clave: árbol de té, hierbabuena, eucalipto

Release

Para los dolores musculares y la rigidez de las articulaciones, este tratamiento antiinflamatorio alivia todas las tensiones.

Ingredientes clave: romero, pimienta negra, lavanda

Nuestras combinaciones recomendadas:

Body exfoliation

30 minutos adicionales

60€

Añade una exfoliación para favorecer la circulación, equilibrar el flujo de energía y calmar el sistema nervioso.

Hot Stones Massage

90 minutos
175€

Disfruta de piedras calientes como una extensión de las manos del terapeuta para desbloquear la rigidez muscular.

Ingredientes clave: lavanda y hierbabuena

Hamam Purifying Massage

60 minutos
175€

La combinación de aceites esenciales, sales y barros se acentúan con la cálida y húmeda envoltura del hamam. Comienza con una exfoliación corporal completa que se lleva a cabo con jabón negro de eucalipto que estimula la circulación. Una vez el cuerpo se va relajando con el calor, se realiza un masaje completo con barros suaves que te ayudarán a eliminar las toxinas, seguido de una limpieza con agua que te dejará relajado y reequilibrado.

Mum-to-be Massage

60 minutos
147€

Permítenos darte el homenaje que te mereces con este tratamiento prenatal que equilibra el cuerpo. Enfocado en la espalda, hombros, piernas y tobillos, usamos masaje de puntos de presión con aromaterapia para aliviar la rigidez, el estrés y la tensión, y para hidratar y nutrir la piel. Todas nuestras fórmulas de aceites esenciales son seguras para usar durante el embarazo.

Bioline Body Concept Treatment

90 minutos

170€

Una amplia gama de tratamientos dirigidos a diferentes tipos de cuerpos que ofrece soluciones de belleza específicas, eficientes y seguras. Un método de trabajo probado, compuesto por protocolos de aplicación de alto rendimiento, fórmulas y masajes funcionales, que permiten a los especialistas en belleza desarrollar tratamientos altamente personalizables, de acuerdo con las necesidades de cada cliente. Desde la celulitis hasta el envejecimiento, nuestros tratamientos están diseñados para que disfrutes de un cuerpo saludable y fortalecido.

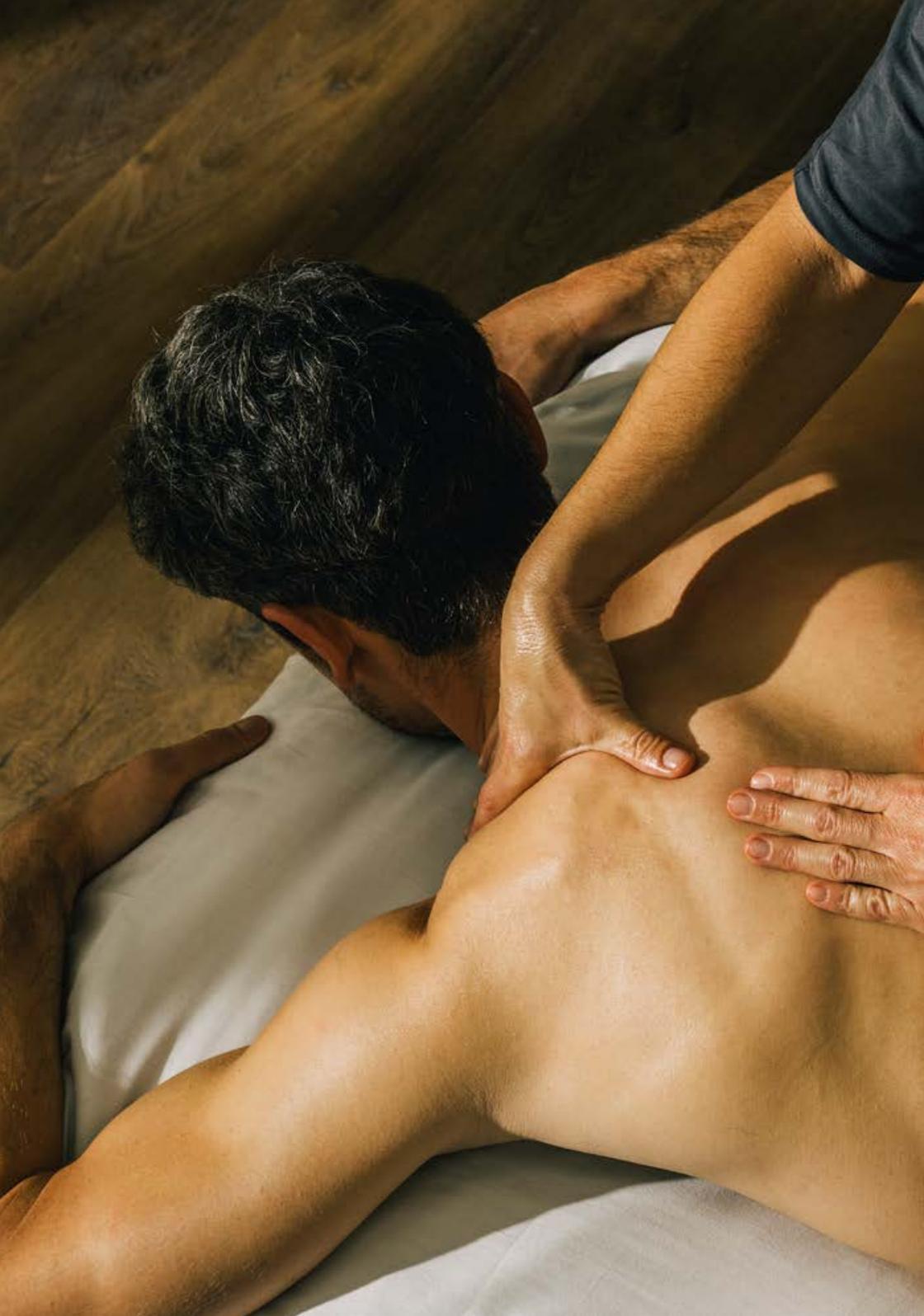
- DETOXIFICANTE
- DRENANTE
- LIPOLITICO (grasa localizada en mujer/hombre)
- REAFIRMANTE (flacidez y envejecimiento de la piel)

Icoone© Body Treatment

60 minutos

125€

Icoone® usa la nueva tecnología patentada Roboderm® para el tratamiento de la piel con micro estimuladores, ideal para purificar y mejorar el drenaje. Puede remodelar y tonificar, reduciendo la celulitis, los depósitos de grasa, las arrugas y las estrías.



RITUALES

Retírate a un paraíso de calma para disfrutar de una inmersión de dos horas en un ritual que te ayudará a desconectar del exterior y reconectar contigo mismo, tu sentido de identidad. Con la calma y el equilibrio física y emocionalmente restablecidos, retornarás a la vida sintiéndote revitalizado.

Nourish Ritual

120 minutos

222€

Una experiencia sensorial diseñada con el fin de equilibrar mente y cuerpo profundizando en el cuidado interior. La experiencia comienza con un ancestral ritual purificante con humo de salvia que te invita a centrarte en el presente. A esto le sigue una exfoliación corporal completa para equilibrar tu flujo de energía y termina con un masaje sensorial, en el que se usan aceites de rosa, geranio, neroli e ylang ylang. Las propiedades del cuarzo rosa se utilizan para promover la sanación interior y la sensación de paz.

Mindfulness Ritual

120 minutos

222€

Siéntete con los pies en la tierra con este ritual de conciencia plena cuyo foco es el chakra raíz ubicado en la parte inferior de la espalda. Esta experiencia integral está diseñada para equilibrarte emocionalmente. Comienza con un ancestral ritual purificante con humo de salvia que te invita a centrarte en el presente. A esto le sigue una exfoliación corporal completa para equilibrar el flujo de energía y termina con un masaje de reconexión usando una combinación de cedro, mirra y sándalo. Las propiedades de la hematita y el cuarzo ahumado se usan para calmar y unificar el cuerpo y la mente.

Revive Ritual

120 minutos

222€

Este ritual está diseñado para reiniciar la mente y realinear el cuerpo. Comienza con el sonido relajante del bol tibetano, cuyo objetivo es estimular el sistema circulatorio. A esto le sigue una exfoliación corporal completa para equilibrar el flujo de energía y termina con un masaje revitalizante para el que se usa la refrescante combinación de aceites esenciales de romero, hierbabuena e ylang ylang. Las propiedades del cuarzo transparente se utilizan para elevar el estado de ánimo.





ESTÉTICA Y BELLEZA

Elige un tratamiento a la medida de tus necesidades, desde la oxigenación facial de máxima limpieza hasta tratamientos de nutrición intensa de manos y pies que dejarán tu piel y uñas renovadas. Wellness Centre trabaja con tres de las marcas líderes a nivel internacional: Bioline Jatò, una inmersión completa única de vitaminas, sales minerales y elementos oxigenantes, Biologique Recherche, con sus fórmulas avaladas por la ciencia basadas en ingredientes puros, orgánicos y sin tratar e Icoone Beauty, una solución extremadamente efectiva y no invasiva para combatir el paso del tiempo, sin necesidad de recuperación.

Los huéspedes pueden añadir tratamientos con tecnología para mejorar la experiencia. Por favor, habla con nuestros esteticistas para que te informen.



B I O L I N E
J A T Ò

miriamquevedo

Bioline Facial Treatment 24.7 Natural Balance 60 minutos
135€

Una inmersión completa y única de vitaminas, sales minerales y elementos oxigenantes obtenidos de frutas, plantas y flores. Una mezcla de bayas rojas, cerezas, mastuerzos, espino y saúco preserva la juventud de la piel, reequilibrando elementos esenciales.

Oxygenating Facial 60 minutos
175€

Este tratamiento de Biologique Recherche limpia desde el interior hasta el exterior y ayuda a transportar el oxígeno a la superficie de la piel para iluminar el cutis.

Detoxifying Facial 60 minutos
175€

Un tratamiento facial depurativo de Biologique Recherche que reequilibra el pH de la piel y elimina las toxinas del entorno. Perfecto para personas que trabajan o viven en ciudades o poblaciones con mucho tráfico.

Anti-Ageing Facial 90 minutos
200€

Un tratamiento facial de Biologique Recherche que revitaliza la elasticidad de la piel y ayuda a reducir las líneas de expresión, con una combinación de ácido láctico, bardana y vitamina PP para conseguir unos resultados óptimos.

Restructuring Facial 90 minutos
200€

Ideal para tratar enfermedades de la piel, como el eczema o la piel dañada por el sol. Este tratamiento de Biologique Recherche nutre y calma para estimular la melanina y el colágeno.

Collagen Facial

60 minutos

170€

Tratamiento de 60 minutos recomendado para las pieles deshidratadas y flácidas. Con este facial de Biologique Recherche estimulamos y favorecemos la síntesis de colágeno tisular, potenciando la regeneración de los tejidos.

Icoone Facial

60 minutos

120€

Icoone® utiliza la nueva tecnología patentada Roboderm® para facilitar el drenaje linfático, mejorar el sistema inmunológico y reducir las arrugas. Este tratamiento está diseñado para oxigenar y revitalizar la piel de manera completamente natural y sin dolor. Icoone es capaz de estimular la producción de colágeno y elastina, revitalizando el rostro, suavizando los signos de envejecimiento, restaurando la elasticidad y firmeza de los tejidos, y haciéndote lucir visiblemente más joven.

Manicura

60 minutos

80€

Las manos pueden soportar mucha tensión y rigidez, y este tratamiento está pensado para acabar con eso mediante exfoliación y un masaje específico para relajar y desbloquear los músculos. El tratamiento termina con una manicura completa.

Pedicura

60 minutos

80€

Pensado para reducir la pesadez e hinchazón de los pies y los tobillos, este tratamiento comienza con una exfoliación y masaje específico en los pies, tobillos y parte baja de las piernas. El tratamiento termina con una pedicura completa.

Miriam Quevedo hair & scalp treatment

30 minutos

60€

Un tratamiento intenso y fortalecedor para el cabello y el cuero cabelludo, ideal para complementar uno de nuestros tratamientos faciales o de manos y pies.





INMUNIDAD Y ALTA TECNOLOGÍA

Para muchos huéspedes, un auténtico programa de bienestar holístico incluye nuestras terapias con tecnología de última generación, como la crioterapia, la oxigenación y la fotobiomodulación.

Whole-Body Cryotherapy -110°C

65€

Tiempo en la cámara: 3 minutos

A -110 °C, el cuerpo y la mente tienen la oportunidad de resetearse. Con una temperatura tan extrema, la sangre se retira a los órganos para protegerlos y, al salir de la cámara, fluye por el cuerpo reforzando todo el sistema circulatorio. Esto reduce el estrés suprarrenal y libera endorfinas. La crioterapia es una manera segura de forzar la eliminación de toxinas, reducir el dolor muscular, tratar las enfermedades inflamatorias crónicas y ayudar en la recuperación y el sueño, además de proporcionar una mayor sensación de bienestar y luminosidad a la piel.

Oxygen Chamber Therapy

60 minutos

65€

El oxígeno es la fuente de la vida, refuerza el sistema inmunológico y aumenta los glóbulos rojos que transportan energía rejuvenecedora a cada parte de su cuerpo. Esta terapia está médicamente demostrada para calmar la mente, estimular las conexiones neuronales y acelerar la recuperación tras el ejercicio. Dentro de la cámara, un nivel más elevado de oxígeno y una presión atmosférica más alta aportan hasta 20 veces más oxígeno al torrente sanguíneo.

Photo Bio Modulation

20 minutos

65€

Este tratamiento terapéutico aprobado por la FDA proporciona energía a las células para tratar con efectividad el dolor, la inflamación y la reparación cutánea. La luz láser roja estimula la producción de energía ATP que potencia la regeneración celular. Es particularmente efectivo después de tratamientos médicos estéticos o incluso tras la aplicación de una mascarilla facial, capilar o corporal ya que ayuda a la salud general de nuestra piel.

Presoterapia

30 minutos

50€

La presoterapia, también conocida como drenaje linfático, emplea una suave presión de aire para activar el sistema linfático y favorecer la eliminación de toxinas. Ya sea durante el embarazo o después de hacer ejercicio, para un drenaje general que mejore la circulación o para aliviar la retención de líquidos, este tratamiento ayuda a reducir la acumulación de líquidos y revitalizar tu cuerpo.

Tech Combo

90€

Hemos seleccionado cuidadosamente la crioterapia, la oxigenoterapia con cámara hiperbárica, la fotobiomodulación y la presoterapia por sus beneficios complementarios, que se potencian al combinarse, especialmente tras los entrenamientos. Con nuestra propuesta de tecnologías, podrás elegir dos de estas cuatro terapias, personalizando la experiencia según lo que necesites.





CELEBRACIONES ESPECIALES

Nada más llegar a Wellness Centre desconectarás de la rutina del día a día. Dedicados a la idea de vivir bien, hemos seleccionado meticulosamente nuestros paquetes de visitas de un día y estancias con pernoctación para adaptarlos a tu celebración especial. Tenemos un paquete prenatal de un día muy relajante para mujeres embarazadas y paquetes para personas que están a punto de casarse. Sea cual sea tu versión de bienestar, Wellness Centre está aquí para hacerla realidad.

SPA-CATION

Únete a nosotros para transformar cumpleaños, aniversarios o cualquier otra ocasión especial en una celebración memorable. Disfruta de nuestro menú de tratamientos corporales y faciales tradicionales añadiendo terapias de alta tecnología. Relájate disfrutando de la gastronomía y utiliza todas las instalaciones durante tu estancia.

Programa de un día

343€ por persona

Incluye:

- 1 masaje holístico personalizado (60 minutos)
- 1 tratamiento facial Bioline
- 1 tratamiento de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

Programa disponible para 2 o 3 días con alojamiento

PERFECT PRENATAL

Las mujeres embarazadas pueden aliviar la tensión con esta experiencia rejuvenecedora. Diseñada para relajar la rigidez muscular y la retención de líquidos, este masaje de aromaterapia utiliza una combinación de aceites esenciales aptos para embarazadas. Esta experiencia también incluye el uso completo del Wellness Centre, un almuerzo ligero y refrigerios durante todo el día, lo que te permite disfrutar de todo el tiempo que necesites una vez terminados tus tratamientos.

Programa de un día

348€ por persona

Incluye:

- 1 masaje mum-to-be (60 minutos)
- 1 tratamiento facial Bioline
- 1 tratamiento de cuidado capilar Miriam Quevedo
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable



BRIDAL COUNTDOWN

Preparado a medida según tus necesidades, Wellness Centre hará que la cuenta atrás hasta el gran día sea muy especial. Tanto si nos visitas para un plan de nutrición y ejercicio, como si vienes con tus amigos y familiares para una celebración, volverás a casa sintiéndote renovado y listo para el gran día.

Programa de un día

366€ por persona

Incluye:

- 1 tratamiento corporal Bioline
- 1 tratamiento facial Bioline
- 1 tratamiento de cuidado capilar Miriam Quevedo
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable

SPORTS RECOVERY

Este programa está diseñado para apoyar la recuperación deportiva e incluye combinaciones de crioterapia, fotobiomodulación y terapia en cámara de oxígeno, además de un masaje de tejido profundo. Te ayudará a recuperarte y liberar la fatiga y lesiones después de un arduo trabajo.

Programa de un día

291€ por persona

Incluye:

- 1 masaje holístico descontracturante (60 minutos)
- 2 tratamientos de alta tecnología (crioterapia, fotobiomodulación, oxigenoterapia con cámara hiperbárica o presoterapia)
- Acceso a todas las instalaciones
- Almuerzo saludable





MOVIMIENTO

PILATES

Fortalece tu core y mejora la flexibilidad con nuestras clases de Pilates. Elige entre sesiones de Pilates Reformer, disponibles en clases individuales o en pareja, adaptadas a tus necesidades. También puedes unirse a nuestras clases grupales de Pilates Mat, donde disfrutarás de una práctica dinámica y envolvente en un ambiente acogedor.

55 minutos

Pilates Reformer desde 50€

Clase grupal 25€

YOGA

Descubre el poder transformador del yoga, con nuestras clases de Navakaraṇa Vinyāsa. Esta práctica dinámica sincroniza la respiración y el movimiento a través de secuencias rítmicas, mejorando la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Participa en sesiones privadas o en pareja en nuestro acogedor estudio, o únete a una de nuestras clases grupales.

55 minutos

Clase privada desde 50€

Clase grupal 25€

BARRE

Activa tu cuerpo con nuestras clases de Barre, que combinan movimientos inspirados en el ballet con elementos de Pilates y yoga para un entrenamiento completo. Únete a nuestras clases grupales para ganar fuerza, mejorar la postura y aumentar tu forma física en un ambiente divertido y energizante.

55 minutos

Clase grupal 25€

PLANIFICA TU VISITA

Terapeuta y experiencia

Nuestros terapeutas se eligen en función de su experiencia, competencia y actitud positiva.

Aunque utilizamos cuestionarios para identificar áreas de enfoque, principalmente estamos aquí para crear la mejor experiencia posible para ti. Por favor, comenta con tu terapeuta si la temperatura de la sala, el volumen de la música o la presión del masaje no son de tu agrado. Nos complacerá ayudar.

Estamos encantados de aclarar tus dudas con respecto a los tratamientos y las terapias. Ponte en contacto con nuestro equipo de recepción para que le transfiera al especialista indicado.

Nuestros terapeutas tienen toallas a tu disposición para que te puedas tapar y sentir más cómodo en todo momento. Si lo prefieres, tendrás a tu disposición ropa interior desechable.

Tus reservas

- La edad mínima para disfrutar de los tratamientos es de 18 años.
- Rogamos que nos avises sobre cualquier cancelación con 24 horas de antelación o se cobrará el 100 % del precio del tratamiento.
- Los precios incluyen los impuestos locales.



SOBRE CAMIRAL GOLF & WELLNESS

NUESTRA PROMESA

Durante más de veinte años y gracias a las constantes innovaciones, Camiral Golf & Wellness ha evolucionado hasta convertirse en el entorno perfecto para desconectar del mundo y volver a conectar con nosotros mismos y con nuestros seres queridos.

Donde la inconfundible belleza natural de Cataluña, una de las regiones más vibrante y culturalmente rica de España, se combina a la perfección con un diseño y una arquitectura galardonados. Donde los propósitos deportivos, incluidos dos de los mejores campos de golf de Europa, desafían nuestros cuerpos y mentes por igual. Donde recuperarse y relajarse gracias a los mejores tratamientos de bienestar que combinan lo último en ciencia y tecnología con aromaterapia y tratamientos de siempre. Y donde los chefs cinco estrellas sirven platos con productos de origen local que nos recargan de energía para afrontar nuestra próxima aventura.

Este es un lugar para que todos se sientan como en casa. Donde la emoción es enriquecedora y donde la sensación de evasión no requiere esfuerzo.

Te damos la bienvenida a Camiral Golf & Wellness.

Eat, Play, Stay Well.



CAMIRAL GOLF & WELLNESS

+34 972 181 022

wellness@camiral.com

www.camiral.com