



# WELLNESS CENTRE

CAMIRAL GOLF & WELLNESS





# INTRODUCTION

Bonjour,

Nous aimerions vous souhaiter la bienvenue au Wellness Centre du Camiral Golf and Wellness où vous pourrez profiter de notre expérience bien-être.

Le Wellness Centre offre un cadre privilégié dans son écrin de nature. Faites l'expérience de la fusion entre science moderne et rituels traditionnels avec des soins spécialement sélectionnés par nos experts.

Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, que vous souhaitiez réserver un forfait spécial mariage ou une séance de cryothérapie.

Prêt(e) à nous rejoindre ? Un peignoir moelleux vous attend dans votre chambre. Nous sommes impatients de vous accueillir et de vous offrir un moment de pure détente et de plaisir.

À bientôt,

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

Núria Camins  
Directrice du Wellness Centre

# À PROPOS DE NOUS

## WELLNESS, YOUR WAY

Nous associons la technologie de pointe aux soins traditionnels, convaincus que ces deux approches apportent des avantages tangibles et peuvent fonctionner en harmonie pour accélérer les bienfaits de cette pause que vous vous offrez. Rendant hommage aux propriétés ancestrales de guérison des huiles essentielles, du sel et de la boue, nos soins et rituels traditionnels sont proposés aux côtés de thérapies high-tech spécialisées. En alliant ainsi naturellement modernité et tradition, vous vous rapprochez d'un bien-être optimal, à votre rythme et à votre façon.

## PROGRAMMES

La sélection de programmes du Camiral Golf & Wellness est réputée pour associer les éléments de bien-être modernes de la technologie, y compris la cryothérapie dans la seule chambre double MECOTEC d'Espagne, avec des soins plus traditionnels. Cette combinaison vous offre l'expérience la plus holistique qui soit. Nous proposons trois traitements technologiques clés : la cryothérapie, la photobiomodulation et l'oxygénothérapie. La cryothérapie permet de stimuler votre corps et votre esprit grâce à des températures chutant à -110 °C, ce qui contribue à réduire les douleurs musculaires et à améliorer votre humeur. La photobiomodulation fournit de l'énergie aux cellules pour lutter efficacement contre la douleur et l'inflammation, et favoriser la réparation cutanée. Enfin, il a été médicalement prouvé que l'oxygénothérapie calme l'esprit, stimule les voies neuronales et accélère la récupération musculaire après l'entraînement. Nous proposons également un certain nombre de traitements Icoone®, qui utilisent la nouvelle technologie brevetée Roboderm® pour traiter la peau, améliorant tout : des rides à la rétention d'eau.

L'inscription à l'un de nos programmes vous offre bien plus qu'un simple traitement. Nos experts sont à votre disposition pour vous guider à chaque étape et travailler avec vous pour atteindre des objectifs spécifiques de manière durable. Nos programmes comprennent les éléments suivants:



## **Detox & Cleanse**

Offrez à votre corps et à votre esprit un véritable renouveau grâce à un programme complet de détoxification. En associant thérapies avancées, séances d'exercice personnalisées et une alimentation équilibrée, ce programme vous apportera une énergie retrouvée et une vitalité éclatante.

## **Longevity & Vitality**

Rechargez votre énergie et cultivez votre bien-être grâce à un plan sur-mesure. Bénéficiez d'activités physiques adaptées, de soins exclusifs et d'une alimentation riche en antioxydants, dans un cadre naturel, apaisant et inspirant.

## **Wellbeing**

Renforcez votre équilibre intérieur et une sérénité durable avec un programme conçu pour réharmoniser le corps et l'esprit. Explorez des thérapies innovantes, des pratiques de pleine conscience et des techniques de relaxation pour un bien-être profond et transformateur.

Nous proposons également un certain nombre d'expériences de célébration destinées à sublimer une grande occasion. Nos programmes spécialement conçus peuvent être adaptés à vos besoins. Nos forfaits célébration et spa sont destinés aux futures mamans et aux futures mariées, ainsi qu'à toutes les personnes qui célèbrent un grand moment de leur vie. À moins que vous ne préférerez notre programme de récupération sportive pour vous remettre efficacement après l'entraînement.

Au Wellness Centre, nous avons conçu des traitements et programmes qui combinent le meilleur de la technologie moderne, les thérapies traditionnelles et une approche personnalisée pour vous accompagner sur le chemin de la santé et du bien-être. Quels que soient vos objectifs, nous sommes là pour vous aider à...

**Eat, Play, Stay Well.**



# SOMMAIRE

---

## Wellness Programmes

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

---

## Soins corporels et rituels

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

---

## Esthétique et beauté

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

---

## Récupération sportive et immunité

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

---

## Expériences de célébration

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

---

## Exercice

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

---

## Planifiez votre visite

Thérapeutes et expérience	36
Vos réservations	36







# WELLNESS PROGRAMMES

Conçus pour équilibrer et régénérer l'organisme, nos programmes de bien-être contribuent à atteindre tes objectifs de façon globale et durable. Chacun d'entre eux, en effet, t'accompagne vers une vie plus saine et équilibrée : *Detox & Cleanse* nettoie et revitalise ton organisme, *Longevity & Vitality* apporte un surplus d'énergie et rétablit l'équilibre intérieur, tandis que *Wellbeing* t'aide à trouver la paix intérieure et à vivre en harmonie.

# LONGEVITY & VITALITY PROGRAMME

Retrouvez votre énergie et votre équilibre grâce à un programme personnalisé qui allie traitements de pointe, thérapies holistiques et activités physiques. Offrez à votre corps et à votre esprit une véritable revitalisation dans un cadre apaisant et inspirant.

---

## Programme 1 jour

370€ par personne

Inclut:

- 1 Soins hammam
- 3 Traitements technologiques (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

## Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement

En combinant nos traitements technologiques de pointe, nous élaborons une approche globale pour la longévité et la vitalité, qui améliore la santé cellulaire, stimule les processus naturels de régénération et d'anti-âge de votre corps, et vous aide à vous sentir rajeuni, fort et plein d'énergie.

# DETOX & CLEANSE PROGRAMME

Détoxifiez et revitalisez votre corps grâce à un programme personnalisé conçu par notre nutritionniste. Ce plan combine des thérapies holistiques et des technologies avancées pour soutenir la détoxification et la revitalisation naturelle de votre organisme.

---

## Programme 1 jour

313€ par personne

Inclut:

- 1 Soins Bioline pour le corps
- 1 Traitement technologique (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- 1 Session d'entraînement personnalisé ou séance de yoga
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

## Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement

Jeûne intermittent en option :

Pour optimiser le processus de détoxification, notre programme de détox de 3 jours peut inclure un plan de jeûne intermittent de 18 heures, conçu pour favoriser la digestion et rétablir l'équilibre métabolique.



# WELLBEING PROGRAMME

Retrouvez la paix intérieure, la clarté et l'équilibre avec un programme sur-mesure conçu pour libérer les tensions, apaiser l'esprit et restaurer l'harmonie, le tout dans un cadre naturel et serein.

---

## Programme 1 jour

230€ par personne

Inclut:

- 1 Massage holistique personnalisé (60 minutes)
- 1 Traitement technologique (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

## Programme de 3, 4 ou 5 jours disponible avec hébergement

Offrez-vous un voyage transformateur à travers des soins personnalisés, de yoga, des sessions de mindfulness et une cuisine méditerranéenne qui vous laisseront renouvelé, équilibré et prêt à affronter la vie avec plus de sérénité.







# SOINS CORPORELS ET RITUELS

Nos soins traditionnels et naturels sont soigneusement sélectionnés dans une optique de ressourcement total. Le Wellness Centre collabore avec trois des marques leaders mondiales : Aromatherapy Associates, avec sa délicieuse sélection d'huiles essentielles pour la relaxation, Bioline Jatò, qui développe des traitements de beauté dédiés au bien-être et à la santé de la peau, et Icoone, qui représente la technologie idéale pour les applications médico-esthétiques sur le corps et le visage.

Plongez dans un univers de détente avec l'un de nos soins traditionnels pour le corps ou le visage, ou tentez l'une nos expériences rituelles. Nourrissez votre corps et votre esprit en participant à une mini retraite de deux heures, conçue pour éveiller vos sens.



---

## Holistic Personalised Massage

60/90 minutes

147/175€

Nos massages, personnalisés selon vos besoins grâce à quatre mélanges d'huiles essentielles, offrent relaxation, éveil des sens, renforcement de l'immunité ou libération des tensions. Nous vous invitons à demander au thérapeute d'adapter sa pression afin que vous profitiez pleinement de votre expérience sur mesure.

### Relax

Ce massage calme en douceur le système nerveux, vous permettant de vous détendre physiquement et mentalement, et de vous sentir serein(e) et confiante(e).

**Principaux ingrédients: camomille, bois de santal, vétiver**

### Revive

Stimule la circulation et booste votre énergie avec un soin qui offre également une détoxification générale.

**Principaux ingrédients : ylang-ylang, géranium, patchouli, romarin**

### Support

Ce massage permet de soulager les gênes respiratoires, aide à clarifier l'esprit et renforce les défenses immunitaires du corps.

**Principaux ingrédients : arbre à thé, menthe poivrée, eucalyptus**

### Release

Idéal pour soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires, ce soin anti-inflammatoire apaise les tensions profondes.

**Principaux ingrédients : romarin, poivre noir, lavande**

Soins complémentaires:

---

## Body exfoliation

30 minutes supplémentaires

60€

Ajoutez une exfoliation pour stimuler la circulation, harmoniser le flux d'énergie et apaiser le système nerveux.

---

## Hot Stones Massage

90 minutes  
175€

Profitez des pierres chaudes comme extension des mains du thérapeute pour dénouer tous vos muscles.

**Principaux ingrédients:** lavande et menthe poivrée

---

## Hamam Purifying Massage

60 minutes  
175€

Les bienfaits du mélange d'huiles essentielles, du sel et de la boue sont renforcés par l'atmosphère chaude et humide de ce havre de paix. Commencez par une exfoliation complète du corps avec du savon noir à l'eucalyptus pour stimuler la circulation. Relâchez peu à peu les tensions et profitez d'un massage complet du corps avec de la boue douce pour éliminer les toxines puis d'une douche purifiante; vous serez complètement détendu(e).

---

## Mum-to-be Massage

60 minutes  
147€

Laissez-nous vous chouchouter avec ce soin prénatal pour harmoniser votre corps. Centré sur le dos, les épaules, les jambes et les chevilles, nous stimulons des points d'acupression pour réduire les raideurs, le stress et les tensions, et pour hydrater et nourrir votre peau. Toutes nos formules aux huiles essentielles peuvent être utilisées en toute sécurité pendant la grossesse.



---

## **Bioline Body Concept Treatment**

90 minutes

170€

Une large gamme de traitements destinés à différents problèmes corporels offre des solutions de beauté ciblées, efficaces et sûres. Une méthode de travail éprouvée, composée de protocoles d'application performants, de formules et de massages fonctionnels, permet aux spécialistes de la beauté de développer des traitements hautement personnalisables, en fonction des besoins de chaque client. De la cellulite au vieillissement cutané et au relâchement de la peau, notre traitement soigneusement élaboré est conçu pour vous laisser vous sentir plus fort et plus sain à l'intérieur comme à l'extérieur.

- Traitement DÉTOXIFIANT
- Traitement DRAINANT
- Traitement LIPO-LYTIQUE (graisse localisée homme-femme)
- Traitement RAFFERMISSANT (relâchement cutané et vieillissement de la peau)

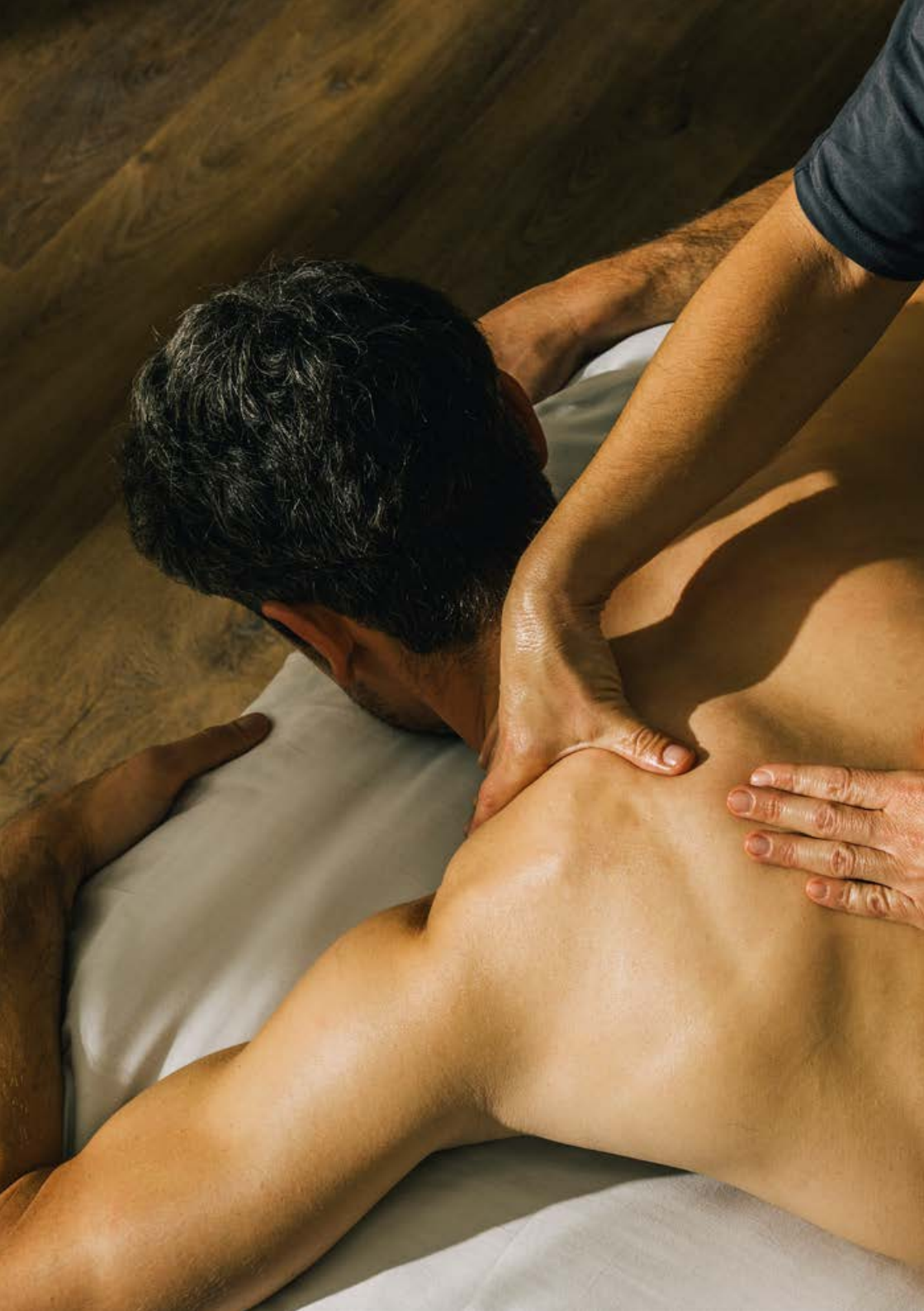
---

## **Icoone© Body Treatment**

60 minutes

125€

Icoone® utilise la technologie innovante Roboderm® pour traiter la peau avec des micro stimulateurs. Cela aide à la détoxification, renforce votre système immunitaire et favorise le drainage lymphatique. Il peut remodeler et tonifier, réduisant ainsi la cellulite, les dépôts de graisse, les rides et les vergetures.



# RITUELS

Participez à une retraite de deux heures dans un havre de paix et de sérénité, un rituel qui vous aidera à vous recentrer et à vous reconnecter à votre nature profonde, à votre être intérieur. Retrouvez calme et équilibre, aussi bien mental que physique, et reprenez votre vie, complètement ressourcé(e).

---

## Nourish Ritual

120 minutes

222€

Grâce à cette expérience sensorielle corporelle complète conçue pour harmoniser votre esprit et votre corps, ouvrez votre cœur à la guérison et à la paix intérieures. L'expérience commence avec un rituel de purification à la fumée de sauge, vous invitant à vous concentrer sur le moment présent. Harmonisez votre flux d'énergie en poursuivant avec une exfoliation complète, et terminez par un massage sensoriel avec des huiles essentielles de rose, de géranium, de néroli et d'ylang-ylang. Ce soin associe les propriétés du quartz rose pour atteindre la paix et la guérison intérieures.

---

## Mindfulness Ritual

120 minutes

222€

Ce rituel de pleine conscience travaille sur le chakra racine situé à la base de la colonne vertébrale pour restaurer stabilité et confiance. Cette expérience corporelle complète est conçue pour retrouver l'équilibre émotionnel. Elle commence par un rituel de purification à la fumée de sauge, vous invitant à vous concentrer sur le moment présent. Harmonisez votre flux d'énergie en poursuivant avec une exfoliation complète, et terminez avec un massage pour vous reconnecter grâce à un mélange d'huiles essentielles de cèdre, de myrrhe et de bois de santal. Ce soin associe les propriétés de l'hématite pour calmer et équilibrer le corps et l'esprit.

---

## Revive Ritual

120 minutes

222€

Ce rituel est conçu pour recentrer l'esprit et réaligner le corps. Commencez par écouter les vibrations relaxantes d'un bol chantant qui stimulera votre système circulatoire. Profitez ensuite d'une exfoliation complète pour harmoniser votre flux d'énergie et terminez avec un massage énergisant utilisant un mélange rafraîchissant d'huiles essentielles de romarin, de menthe poivrée et d'ylang-ylang. Ce soin associe les propriétés du cristal de roche pour élever votre humeur.









# ESTHÉTIQUE ET BEAUTÉ

Choisissez le traitement qui correspond à vos besoins : du soin du visage nettoyant oxygénant aux soins des mains et des pieds profondément nourrissants, votre peau et vos ongles se sentiront restaurés. Le Wellness Centre collabore avec trois des marques leaders mondiales. Bioline Jatò propose une immersion complète unique en vitamines, sels minéraux et éléments oxygénants. Biologique Recherche, quant à elle, propose des formulations soutenues par la science, basées sur des ingrédients actifs purs et bruts. Icoone Beauty offre une solution extrêmement efficace et non invasive pour un effet intemporel, sans aucun besoin de temps de récupération.

Les clients sont invités à ajouter les soins high-techs de leur choix pour améliorer leur expérience. Nos experts bien-être sont à votre disposition pour toute demande d'informations.



B I O L I N E  
J A T Ò

miriamquevedo

---

**Bioline Facial Treatment 24.7 Natural Balance** 60 minutes  
135€

Une immersion totale unique en vitamines, sels minéraux et éléments oxygénants provenant de fruits, de plantes et de fleurs. Un mélange de baies rouges, de cerise, de cresson, d'aubépine et de sureau préserve la jeunesse de la peau en rééquilibrant les éléments essentiels.

---

**Oxygenating Facial** 60 minutes  
175€

Ce soin Biologique Recherche nettoie en profondeur et aide à transporter l'oxygène vers la surface de la peau pour un teint éclatant.

---

**Detoxifying Facial** 60 minutes  
175€

Un soin du visage nettoyant Biologique Recherche qui rééquilibre le pH de la peau et élimine les toxines environnementales. Idéal pour les personnes qui vivent ou travaillent en ville.

---

**Anti-Ageing Facial** 90 minutes  
200€

Un soin du visage Biologique Recherche pour renforcer l'élasticité de la peau et réduire les rides et ridules. L'association d'acide lactique et de bardane ainsi que de vitamine PP offre d'excellents résultats.

---

**Restructuring Facial** 90 minutes  
200€

Idéal pour traiter les affections de la peau telles que l'eczéma ou la peau abîmée par le soleil, ce soin du visage Biologique Recherche nourrit et apaise pour stimuler la production de mélanine et de collagène.

---

## **Collagen Facial**

**60 minutes**

**170€**

Un traitement de 60 minutes recommandé pour les peaux déshydratées et affaissées. Avec ce soin du visage Biologique Recherche, nous stimulons et favorisons la synthèse du collagène tissulaire, améliorant ainsi la régénération des tissus.

---

## **Icoone Facial**

**60 minutes**

**120€**

Icoone® utilise la nouvelle technologie brevetée Roboderm® pour faciliter le drainage lymphatique, améliorer le système immunitaire et réduire les rides. Ce traitement est conçu pour oxygéner et revitaliser la peau de manière complètement naturelle et indolore. Icoone est capable de stimuler la production de collagène et d'élastine, revitalisant le visage, atténuant les signes de vieillissement, restaurant l'élasticité et la fermeté des tissus, vous faisant paraître visiblement plus jeune.

---

## **Manicure**

**60 minutes**

**80€**

Vos mains peuvent abriter de nombreuses tensions et raideurs et ce soin vous aidera à les soulager avec une exfoliation et un massage ciblé pour détendre et relâcher les muscles. Une manucure complète ce soin.

---

## **Pedicure**

**60 minutes**

**80€**

Visant à réduire la lourdeur et le gonflement des pieds et des chevilles, ce soin commence par une exfoliation et un massage ciblé des pieds, des chevilles et du bas des jambes. Une pédicure complète ce soin.

---

## **Miriam Quevedo hair & scalp treatment**

**30 minutes**

**60€**

Soin des cheveux et du cuir chevelu profond et réparateur, idéal en complément de l'un de nos soins du visage ou des mains et des pieds.





# RÉCUPÉRATION SPORTIVE ET IMMUNITÉ

Pour de nombreux clients, un programme de bien-être holistique comprend également nos traitements à la pointe de la technologie. Ceux-ci incluent notamment la cryothérapie, l'oxygénothérapie et la photobiomodulation.



---

## Whole-Body Cryotherapy -110°C

65€

Durée de la séance: 3 minutes

À -110°C, le corps et l'esprit ont la capacité de se régénérer. À cette température extrême, le sang se réfugie dans les organes pour les protéger, et lorsque vous sortez du caisson, il peut à nouveau circuler dans tout le corps, stimulant le système circulatoire, réduisant le stress subi par les glandes surrénales et libérant des endorphines. La cryothérapie est une méthode sûre pour purifier, réduire les douleurs musculaires, traiter les maladies inflammatoires chroniques et aider à la récupération et au sommeil. Cette thérapie vous offre également une véritable sensation de bien-être et une peau éclatante.

---

## Oxygen Chamber Therapy

60 minutes

65€

L'oxygène, source de la vie, participe au renforcement de votre système immunitaire et stimule la production de globules rouges transportant l'énergie revitalisante dans tout votre corps. Il a été prouvé médicalement que cette thérapie permet de calmer l'esprit, de stimuler les voies neuronales et d'accélérer la récupération après l'entraînement. Tout ce que vous avez à faire est de respirer dans un caisson pour vous apporter jusqu'à 20 fois plus d'oxygène à une pression supérieure à la pression atmosphérique.

---

## Photo Bio Modulation

20 minutes

65€

Cette thérapie par la lumière approuvée par la FDA fournit de l'énergie aux cellules pour traiter efficacement la douleur, l'inflammation et réparer la peau. La lumière laser rouge stimule la production de molécules d'ATP qui alimentent la régénération cellulaire. Elle est particulièrement efficace après des soins médico-esthétiques ou même après un masque du visage, des cheveux ou du corps pour participer à la santé globale de la peau.

---

## **Pressothérapie**

**30 minutes**

**50€**

La pressothérapie, aussi connue sous le nom de drainage lymphatique, utilise une douce pression d'air pour stimuler le système lymphatique et favoriser l'élimination des toxines. Que ce soit pendant la grossesse, après l'entraînement, ou simplement pour une meilleure circulation, ce traitement contribue à atténuer la rétention d'eau et à revitaliser votre corps.

---

## **Tech Combo**

**90€**

Nous avons soigneusement sélectionné la cryothérapie, l'oxygénothérapie hyperbare, la photobiomodulation et la pressothérapie pour leurs bienfaits complémentaires, qui se renforcent lorsqu'elles sont combinées, notamment après l'exercice. Grâce à notre offre de technologies, vous aurez la possibilité de choisir deux de ces quatre thérapies, personnalisant ainsi votre expérience en fonction de vos besoins.





# EXPÉRIENCES DE CÉLÉBRATION

À votre arrivée au Wellness Centre, vous vous déconnectez de votre routine quotidienne. Nous avons organisé avec soin des forfaits journée et séjour pour répondre à vos envies. Les futures mamans apprécieront une journée de détente avec notre soin prénatal, tandis que d'autres préféreront être chouchoutées avant leur mariage. Quelle que soit votre idée du bien-être, notre centre est à votre disposition pour faire de votre expérience un pur plaisir.

## SPA-CATION

Rejoignez-nous pour transformer un anniversaire ou toute autre occasion spéciale en journée(s) exceptionnelle(s). Profitez des soins corporels et du visage proposés dans notre menu, et enrichissez votre expérience avec des thérapies de pointe. Détendez-vous pendant la pause déjeuner et profitez pleinement de nos installations pendant votre séjour.

---

### Programme 1 jour

343€ par personne

Inclut:

- 1 Massage holistique personnalisé (60 minutes)
- 1 Soins Bioline pour le visage
- 1 Traitement technologique (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

Programme 2 ou 3 jours disponible avec hébergement.

## PERFECT PRENATAL

Les futures mamans peuvent éliminer les tensions grâce à ce soin ressourçant. Conçu pour soulager les raideurs musculaires et la rétention d'eau, ce massage utilise un mélange d'huiles essentielles adapté aux femmes enceintes. L'accès à tous les espaces du Wellness Centre, un déjeuner léger et des rafraîchissements tout au long de la journée complètent cette expérience, pour vous permettre de prendre le temps et de vous détendre après vos soins.

---

### Programme 1 jour

348€ par personne

Inclut:

- 1 Massage mum-to-be (60 minutes)
- 1 Soins Bioline pour le visage
- 1 Soins capillaire Miriam Quevedo
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain





## BRIDAL COUNTDOWN

Conçus sur mesure selon vos besoins, le Wellness Centre rendra les derniers jours avant le jour J encore plus spéciaux. Que vous souhaitiez faire de l'exercice et établir un programme nutritionnel ou que vous veniez avec votre famille et vos amis pour célébrer cet instant, vous repartirez ressourcée et prête pour le grand jour.

---

### Programme 1 jour

366€ par personne

Inclut:

- 1 Soin Bioline pour le corps
- 1 Soin Bioline pour le visage
- 1 Soin capillaire Miriam Quevedo
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain

## SPORTS RECOVERY

Ce programme est conçu pour favoriser la récupération, il comprend des combinaisons de cryothérapie, de photobiomodulation, d'oxygénothérapie et un massage en profondeur. Il vous aidera à récupérer et à soulager la fatigue et les blessures après un dur labeur.

---

### Programme 1 jour

291€ par personne

Inclut:

- 1 Massage holistique décontracturant (60 minutes)
- 2 Traitements technologiques (cryothérapie, photobiomodulation, oxygénothérapie hyperbare ou pressothérapie)
- Utilisation de l'ensemble des installations
- Déjeuner sain







# EXERCICE

## PILATES

Renforcez votre centre et améliorez votre flexibilité avec nos cours de Pilates. Choisissez entre des séances de Pilates Reformer, disponibles en cours privés ou en duo, adaptées à vos besoins spécifiques. Vous pouvez également rejoindre nos cours collectifs de Pilates Mat, où vous profiterez d'une pratique dynamique et immersive dans une atmosphère conviviale.

**55 minutes**                      Pilates Reformer à partir de 50€  
Cours collectif 25€

## YOGA

Découvrez le pouvoir transformateur du yoga avec nos cours de Navakaraṇa Vinyāsa. Cette pratique dynamique synchronise la respiration et le mouvement à travers des séquences rythmiques, améliorant la force, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Participez à des séances privées ou en duo dans notre studio accueillant, ou rejoignez l'un de nos cours collectifs.

**55 minutes**                      Séance privée à partir de 50€  
Cours collectif 25€

## BARRE

Dynamisez votre corps avec nos cours de Barre, qui combinent des mouvements inspirés du ballet avec des éléments de Pilates et de yoga pour un entraînement complet. Rejoignez nos cours collectifs pour développer votre force, améliorer votre posture et affiner votre silhouette dans une ambiance énergisante et ludique.

**55 minutes**                      Cours collectif 25€



# PLANIFIEZ VOTRE VISITE

## Thérapeutes et expérience

Nos thérapeutes sont sélectionnés en fonction de leur expérience, de leurs compétences et de leur attitude positive.

Bien que nous utilisions un questionnaire pour identifier les domaines sur lesquels vous souhaitez vous concentrer durant votre expérience, nous sommes principalement là pour créer la meilleure expérience possible pour vous. Veuillez indiquer à votre thérapeute si la température ambiante, le volume musical ou la pression du massage ne sont pas à votre goût ; nous serons plus que ravis de pouvoir parfaire votre expérience.

Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à toutes vos questions ou préoccupations concernant les traitements et thérapies. N'hésitez pas à contacter notre équipe d'accueil qui vous mettra en relation avec le spécialiste concerné.

Nos thérapeutes sont formés pour utiliser des serviettes d'enveloppement afin de préserver votre intimité. Si vous le souhaitez, des sous-vêtements jetables sont disponibles en option.

## Vos réservations

- L'âge minimum requis pour accéder aux traitements est de 18 ans.
- Merci de respecter un préavis de 24 heures pour toute annulation, sans quoi 100 % des frais vous seront facturés.
- Les taxes locales sont incluses dans les tarifs.



# À PROPOS DE CAMIRAL GOLF & WELLNESS

## NOTRE PROMESSE

Après vingt ans de transformations mûrement réfléchies et d'innovations opportunes, le Camiral Golf & Wellness est devenu l'environnement idéal pour se déconnecter du monde et renouer avec soi-même et ses proches.

Là où la beauté naturelle inimitable de la Catalogne, région la plus dynamique et la plus culturellement riche d'Espagne, s'allie harmonieusement au design et à l'architecture primés. Où les activités physiques, grâce à deux des meilleurs parcours de golf d'Europe, mettent à l'épreuve nos corps et nos esprits. Où ces derniers sont revitalisés et régénérés par les meilleurs soins de bien-être qui associent les sciences et technologies les plus récentes à des plantes aux vertus thérapeutiques et des minéraux de la région. Et où des chefs cinq étoiles servent des plats et des boissons de renommée mondiale, préparés avec des ingrédients locaux pour nous redonner les forces nécessaires pour notre prochaine aventure.

C'est un endroit où tout le monde se sent chez soi. Où la joie vous enrichit et où l'évasion, ce sentiment précieux, vous tend les bras.

Bienvenue au Camiral Golf & Wellness.

**Eat, Play, Stay Well.**



**CAMIRAL GOLF & WELLNESS**

+34 972 181 022

[wellness@camiral.com](mailto:wellness@camiral.com)

[www.camiral.com](http://www.camiral.com)