



Osteopatia aquàtica

L'osteopatia aquàtica és una teràpia que combina l'osteopatia tradicional amb un entorn aquàtic. Gaudeix dels beneficis que ofereix canviar la cabina de tractament per una piscina d'aigua tèbia i salada que t'ajudarà a sentir un estat d'ingravidesa i fomentar la teva recuperació.

- 1, 8, 15, 22 i 29 de juliol de 10.00 a 13.00 h
- Piscina interior del Wellness Centre
- Sessions de 60 minuts, 165 €/persona



Mindfulness

Calma la ment i el cos, redueix l'estrès i regula la freqüència cardíaca amb aquesta activitat relaxant basada en tècniques de respiració senzilles.

- 2, 9, 16, 23 i 30 de juliol, a les 9.00 h
- Wellness Centre Studio
- Sessions de 50 minuts, 30 €/persona
- Màxim 15 persones



Concert d'harmònics

Endinsa't en el so suau dels gongs, els bols tibetans, la percussió i els cànctics harmònics mentre es pon el sol. Dissenyat per deixar-te una sensació de pau i relaxació.

- 25 de juliol, a les 19.00 h
- Piscina exterior del Wellness Centre
- Sessions de 60 minuts, 35 €/persona
- Màxim 15 persones



Barre

El barre és un entrenament funcional que barreja ballet, ioga i pilates amb una barra. Millora el control corporal i tonifica els músculs amb moviments i música precisos i isomètrics, alternant la barra i el terra.

- 8, 15, 22 i 29 d'agost, de 17.00 o 18.00 h
- Wellness Centre Studio
- Sessions de 60 minuts, 25 €/persona
- Màxim 15 persones



Winefulness

El winefulness t'ofereix una experiència única: tastar els vins de Camiral a les nostres vinyes per despertar els sentits i millorar el teu benestar. Amb tècniques de mindfulness, explorem els beneficis saludables de la natura i els seus fruits.

- 28 d'agost, a les 19.30 h
- A les vinyes de Camiral
- Sessió de 90 minuts, 80 €/persona
- Màxim 15 persones