



Osteopatía acuática

La osteopatía acuática es una terapia que combina la osteopatía tradicional con un entorno acuático. Disfruta de los beneficios que ofrece cambiar la cabina de tratamiento por una piscina de agua tibia y salada que te ayudará a sentir un estado de ingravidez y fomentar tu recuperación.

- 1, 8, 15, 22 y 29 de julio de 10:00 a 13:00
- Piscina interior del Wellness Centre
- Sesiones de 60 minutos. 165 €/persona



Mindfulness

Calma la mente y el cuerpo, reduce el estrés y regula tu frecuencia cardíaca con esta actividad relajante basada en técnicas de respiración sencillas.

- 2, 9, 16, 23 y 30 de julio a las 9:00
- Wellness Centre Studio
- Sesiones de 50 minutos. 30 €/persona
- Máximo 15 personas



Concierto de armónicos

Adéntrate en el sonido suave de los gongs, los cuencos tibetanos, la percusión y los cánticos armónicos mientras se pone el sol. Diseñado para conseguir una sensación de paz y relajación.

- 25 de julio a las 19:00
- Piscina exterior del Wellness Centre
- Sesiones de 60 minutos. 35 €/persona
- Máximo 15 personas



Barre

El barre es un entrenamiento funcional que mezcla ballet, yoga y pilates con una barra. Mejora el control corporal y tonifica los músculos con movimientos y música precisos e isométricos, alternando la barra y el suelo.

- 8, 15, 22 y 29 de agosto, 17:00 o 18:00
- Wellness Centre Studio
- Sesiones de 60 minutos. 25 €/ persona
- Máximo 15 personas



Winefulness

El winefulness te brinda una experiencia única: degustar los vinos de Camiral en nuestros viñedos para despertar los sentidos y mejorar el bienestar. A través de las técnicas de mindfulness exploramos los beneficios saludables de la naturaleza y sus frutos.

- 28 de agosto 19:30
- A los viñedos de Camiral
- Sesión de 90 minutos. 80 €/persona
- Máximo 15 personas