



BENESTAR

PROGRAMA DE TALASOS Y SPA CON PERNOCTACIÓN

TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS
GRATUITOS



Deputación
Pontevedra

Cada persona participante podrá disfrutar de tres tratamientos complementarios a lo largo de su estancia en cualquiera de los establecimientos ofertados.

HOTEL SPA GALATEA 4****

1. Chorro a presión

Duración: 15 minutos

Descripción: chorro a presión con diferentes movimientos para activar la circulación. Actúa como un agente estimulante de los mecanismos de defensa del organismo contra la inflamación.

2. Jacuzzi privado

Duración: 15 minutos

Descripción: calma y previene la tensión además de promover la flexibilidad en los músculos, ya que mitiga dolores físicos y musculares, especialmente de la zona lumbar. También mejora la circulación sanguínea, alivia el estrés y previene la ansiedad y el insomnio.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca, ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

Las y los usuarios del programa "+Benestar" cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.

HOTEL CARLOS I SILGAR 4****

1. Aplicación local de barros calientes

Duración: 15 minutos

Descripción: es un tratamiento tópico que consiste en aplicar barro o arcilla caliente sobre la piel para favorecer la circulación sanguínea. También tiene efecto tonificante, ya que favorece la eliminación de toxinas, células muertas y el exceso de grasa en la piel.

2. Sesión monitoreada de activación muscular y articular en piscina climatizada

Duración: 30 minutos

Descripción: se indican ejercicios para realizar bajo el agua que facilitan la activación de la musculatura de cada usuaria o usuario para prevenir lesiones.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca, ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

HOTEL GRAN TALASO SANXENXO 4****

1. Ducha circular

Duración: 10 minutos

Descripción: ducha con diferentes chorros a presión sobre la piel, que produce una fuente de estimulación de los mecanismos receptores cutáneos, los cuales actúan de una forma continua y producen los efectos propios de un masaje, consiguiendo una relajación muscular, un drenaje venoso y linfático, un aumento del flujo sanguíneo, etc.

2. Aplicación local de envoltura

Duración: 10 minutos

Descripción: es un tratamiento tópico que consiste en aplicar barros o arcilla caliente sobre la piel para favorecer su textura, así como la circulación sanguínea.

3. Sauna finlandesa

Duración: 10 minutos

Descripción: sauna seca con importantes beneficios para la salud, entre los que cabe destacar el cuidado de la piel, la relajación muscular y la eliminación de toxinas.

HOTEL SPA NOVO ASTUR 3***

1. Jacuzzi con esencias de vainilla

Duración: 20 minutos

Descripción: alivia y previene la tensión en la espalda, además de promover la flexibilidad en los músculos. El aroma a vainilla disminuye los síntomas de la ansiedad.

2. Masaje relajante de manos

Duración: 10 minutos

Descripción: además de mejorar la movilidad y la circulación, reduce el estrés, el dolor y la inflamación de los músculos.

3. Sauna finlandesa

Duración: 10 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

HOTEL SPA NORAT TORRE DO DEZA 4****

1. Especial salud y belleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descripción: programa especial de masaje relajante y descontracturante que ayuda a aliviar pequeñas dolencias; al final se sirve un té o infusión relajante en la sala de relajación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento ideal para piernas cansadas, arañas vasculares, celulitis y problemas circulatorios.

3. Sauna

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación de la sangre y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

Las y los usuarios del programa "+Benestar" cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.

HOTEL & TALASO LOUXO A TOXA 4****

1. Chorro jet

Duración: 15 minutos

Descripción: es el tratamiento por excelencia en los programas antirreumáticos, circulatorios y antiestrés. Consiste en aplicar un chorro circular de agua caliente a presión, con lo que se consiguen unos efectos similares a los de un masaje al uso, pero efectuado a través de la fuerza y temperatura del agua.

2. Parafango marino

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento con múltiples beneficios para nuestra salud, a través de una placa de barro caliente que aporta todos os beneficios analgésicos, antiinflamatorios y, sobre todo, relajantes.

3. Sauna seca y baño turco

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

HOTEL MARINA AND SPA 4****

1. Especial salud y belleza:

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descripción: programa especial de masaje local en espalda, piernas o craneofacial. Incluye té o infusión relajante en nuestra sala de relajación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento ideal para piernas cansadas, arañas vasculares, celulitis y problemas circulatorios; elimina líquidos, toxinas y grasas, trata las varices, etc.

3. Sauna seca (finlandesa) y húmeda (*hamman*)

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación de la sangre y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

Las y los usuarios del programa “+Benestar” cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.

HOTEL SPA NORAT O GROVE 3***

1. Especial salud y belleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descripción: programa especial de masaje relajante o descontracturante que ayuda a aliviar pequeñas dolencias; al finalizar, se servirá un té o infusión relajante en la sala de relajación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento ideal para piernas cansadas, arañas vasculares, celulitis y problemas circulatorios.

3. Sauna:

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación de la sangre y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

Las y los usuarios del programa “+Benestar” cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.

