



BENESTAR

PROGRAMA DE TALASOS E SPA CON PERNOCTACIÓN

TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS
GRATUÍTOS



Deputación
Pontevedra

Cada persoa participante poderá gozar de tres tratamentos complementarios ao longo da súa estancia en calquera dos establecementos ofertados.

HOTEL SPA GALATEA 4****

1. Chorro a presión

Duración: 15 minutos

Descrición: chorro a presión con diferentes movementos para activar a circulación. Actúa como un axente estimulante dos mecanismos de defensa do organismo contra a inflamación.

2. Jacuzzi privado

Duración: 15 minutos

Descrición: calma e prevén a tensión ademais de promover a flexibilidade nos músculos, xa que mitiga dores físicas e musculares, especialmente da zona lumbar. Tamén mellora a circulación sanguínea, alivia o estrés e prevén a ansiedade e o insomnio.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descrición: sala húmida e sauna seca, ideais para desinflamar os tecidos, aliviar a dor de lesións musculares e mellorar a mobilidade.

As e os usuarios do programa "+Benestar" contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do spa.

HOTEL CARLOS I SILGAR 4****

1. Aplicación local de barros quentes

Duración: 15 minutos

Descrición: é un tratamento tópico que consiste en aplicar barro ou arxila quente sobre a pel para favorecer a circulación sanguínea. Tamén ten efecto tonificante, xa que favorece a eliminación de toxinas, células mortas e o exceso de graxa na pel.

2. Sesión monitorada de activación muscular e articular en piscina climatizada

Duración: 30 minutos

Descrición: indícanse exercicios para realizar embaixo da auga que facilitan a activación da musculatura de cada usuaria ou usuario para previr lesións.

3. Sauna

Duración: 15 minutos

Descrición: sala húmida e sauna seca, ideais para desinflamar os tecidos, aliviar a dor de lesións musculares e mellorar a mobilidade.

HOTEL GRAN TALASO SANXENXO 4****

1. Ducha circular

Duración: 10 minutos

Descrición: ducha con diferentes chorros a presión sobre a pel, que produce unha fonte de estimulación dos mecanismos receptores cutáneos, os cales actúan dunha forma continua e producen os efectos propios dunha masaxe, conseguindo unha relaxación muscular, unha drenaxe venosa e linfática, un aumento do fluxo sanguíneo etc.

2. Aplicación local de envoltura

Duración: 10 minutos

Descrición: é un tratamento tópico que consiste en aplicar barros ou arxila quente sobre a pel para favorecer a súa textura, así como a circulación sanguínea.

3. Sauna finlandesa

Duración: 10 minutos

Descrición: sauna seca con importantes beneficios para a saúde, entre os que cabe destacar o coidado da pel, a relaxación muscular e a eliminación de toxinas.

HOTEL SPA NOVO ASTUR 3***

1. Jacuzzi con esencias de vainilla

Duración: 20 minutos

Descrición: alivia e prevén a tensión nas costas, ademais de promover a flexibilidade nos músculos. O aroma a vainilla diminúe os síntomas da ansiedade.

2. Masaxe relaxante de mans

Duración: 10 minutos

Descrición: alén de mellorar a mobilidade e a circulación, reduce o estrés, a dor e a inflamación dos músculos.

3. Sauna finlandesa

Duración: 10 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación sanguínea e axuda a que os músculos danados se reparen.

HOTEL SPA NORAT TORRE DO DEZA 4****

1. Especial saúde e beleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descrición: programa especial de masaxe relaxante e descontracturante que axuda a aliviar pequenas doenzas; ao finalizar sèrvese un té ou infusión relaxante na sala de relaxación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento ideal para pernas cansas, arañas vasculares, celulite e problemas circulatorios.

3. Sauna

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación do sangue e axuda a que os músculos danados se reparen.

As e os usuarios do programa "+Benestar" contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do spa.

HOTEL & TALASO LOUXO A TOXA 4****

1. Chorro jet

Duración: 15 minutos

Descrición: é o tratamento por excelencia nos programas antirreumáticos, circulatorios e antiestrés. Consiste en aplicar un chorro circular de auga quente a presión, co que se conseguen uns efectos similares aos dunha masaxe ao uso, pero efectuada a través da forza e temperatura da auga.

2. Parafango mariño

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento con múltiples beneficios para a nosa saúde, a través dunha placa de barro quente que achega todos os beneficios analxésicos, antiinflamatorios e, sobre todo, relaxantes.

3. Sauna seca e baño turco

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación sanguínea e axuda a que os músculos danados se reparen.

HOTEL MARINA AND SPA 4****

1. Especial saúde e beleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descrición: programa especial de masaxe local nas costas, nas pernas ou craneofacial. Inclúe té ou infusión relaxante na nosa sala de relaxación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento ideal para pernas cansas, arañas vasculares, celulite e problemas circulatorios; elimina líquidos, toxinas e graxas, trata as varices etc.

3. Sauna seca (finlandesa) e húmida (*hamman*)

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación do sangue e axuda a que os músculos danados se reparen.

As e os usuarios do programa “+Benestar” contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do *spa*.

HOTEL SPA NORAT O GROVE 3***

1. Especial saúde e beleza

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descrición: programa especial de masaxe relaxante ou descontracturante que axuda a aliviar pequenas doenzas; ao finalizar, servírase un té ou infusión relaxante na sala de relaxación.

2. Presoterapia

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento ideal para pernas cansas, arañas vasculares, celulite e problemas circulatorios.

3. Sauna:

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación do sangue e axuda a que os músculos danados se reparen.

As e os usuarios do programa “+Benestar” contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do *spa*.

