

depo
termal

PROGRAMA
2023

**DESCRIPCIÓN DOS TRATAMENTOS
OFERTADOS NO PROGRAMA
TERMAL CON PERNOITA**

ANEXO 3

DESCRIPCIÓN DOS TRATAMENTOS OFERTADOS NO PROGRAMA TERMAL CON PERNOITA

Para esta modalidade do programa inclúense tres tratamentos complementarios por persoa que as usuarias e usuarios poderán gozar ao longo da súa estancia en calquera dos hoteis.

HOTEL SPA GALATEA

1. Chorro a presión

Duración: 15 minutos

Descrición: chorro a presión con diferentes movementos para activar a circulación.

2. Jacuzzi privado

Duración: 15 minutos

Descrición: alivia e prevén a tensión nas costas, ademais de favorecer a flexibilidade dos músculos.

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 CARLOS I SILGAR

1. Aplicación local de barros quentes

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento tópico que consiste en aplicar barro ou arxila quente sobre a pel, e que favorece a circulación sanguínea.

2. Sesión monitorizada de activación muscular e articular nunha piscina climatizada

Duración: 30 minutos

Descrición: realízanse exercicios baixo a auga que activan a musculatura para previr lesións no futuro.

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.

GRANTALASO HOTEL SANXENXO

1. Ducha circular

Duración: 10 minutos

Descrición: ducha con diferentes chorros a presión para activar a circulación.

2. Aplicación local de parafangos

Duración: 10 minutos

Descrición: tratamento tópico que consiste en aplicar barros ou arxila quente sobre a pel, e que favorece a textura desta e a circulación sanguínea.

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 NOVO ASTUR & SPA

1. Jacuzzi con esencias de vainilla

Duración: 20 minutos

Descrición: alivia e prevén a tensión nas costas, e tamén favorece a flexibilidade dos músculos; o aroma a vainilla diminúe os síntomas da ansiedade.

2. Masaxe relax de mans

Duración: 10 minutos

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

3. Sauna finlandesa

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 SPA NORAT TORRE DO DEZA

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 rematar, sèrvese un té ou unha infusión na sala de relax.

2. Presoterapia

Duración: 20 minutos

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

3. Sauna

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.