



Programa Antiestrés y Relajación

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Programa diseñado para reducir el estrés y los malos hábitos de vida y conseguir disfrutar de una mejor calidad de vida y una completa relajación gracias a distintas técnicas y actividades establecidas para tal fin.

OBJETIVOS

- Descansar y recuperarse del cansancio y del estrés
- Recuperar el equilibrio interior
- Sentirse en calma y en un estado revitalizado
- Aprender a gestionar el estrés de manera más efectiva

DURACIÓN

Programa de 7 noches, 6 días de tratamiento

DIAGNÓSTICO Y CONTROL MÉDICO

7 noches

- Consulta médica general al iniciar y al finalizar el programa
- Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud
- Toma de constantes
- Análisis de sangre
- Análisis clínico con marcadores metabólicos
- Consulta informativa de suplementación
- Valoración estética con especialista

NUTRICIÓN SALUDABLE

Estudio de composición corporal por bioimpedancia

ORIENTACIÓN

Consulta de orientación: escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia



TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

Recorrido Biomarino: acceso al circuito de hidroterapia según prescripción (piscina termal de agua de mar a 35°C, camas sumergidas de hidromasaje, asientos de jet, chorros cervicales, chorros lumbares, jacuzzi, sauna de sal, vaporarium marino y piscina de contraste)	7
Curas de agua de mar	6
Recorrido flebítico	4
Bañeras de hidromasaje Thalasso con algas & 1 aceite esencial	2
Masaje Aromático (50 minutos)	1
Masaje craneofacial (20 minutos)	1
Masaje Pindas Weda (40 minutos)	1
Facial Acuenergy (75 minutos)	1

ACTIVIDADES SALUDABLES

- Charla sobre alimentación saludable
- Clase de cocina saludable

ACTIVIDADES PSICOCORPORALES

Aquagym	3
Gimnasia en grupo	3
Actividades grupales para elegir (Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí, Despertar Vital, Marcha matinal)	3

***En algunas actividades de grupo, el idioma predominante es el español, pero siempre ofrecemos una actividad alternativa en caso de que el idioma suponga una barrera para el cliente**

SEGUIMIENTO Y RESULTADOS

- Entrega de informe médico



TARIFAS EN PENSIÓN COMPLETA 2026

	<i>Temporada Baja</i>			<i>Temporada Media</i>			<i>Temporada Alta</i>		
	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento
Antiestrés y relajación									
7 NOCHES	1330 €	1330 €	1547 €	1393 €	1393 €	1631 €	1484 €	1484 €	1757 €
TRATAMIENTO	1013 €	-	1013 €	1013 €	-	1013 €	1013 €	-	1013 €
TOTAL	2343 €	1330 €	2560 €	2406 €	1393 €	2644 €	2497 €	1484 €	2770 €

TARIFAS EN MEDIA PENSIÓN 2026*

	<i>Temporada Baja</i>			<i>Temporada Media</i>			<i>Temporada Alta</i>		
	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento	Persona con tratamiento	Acompañante sin tratamiento	Individual con tratamiento
Antiestrés y relajación									
7 NOCHES	1029 €	1029 €	1246 €	1092 €	1092 €	1330 €	1183 €	1183 €	1456 €
TRATAMIENTO	1013 €	-	1013 €	1013 €	-	1013 €	1013 €	-	1013 €
TOTAL	2042 €	1029 €	2259 €	2105 €	1092 €	2343 €	2196 €	1183 €	2469 €

Temporada baja: del 06-03 al 31-05 | del 14-09 al 31-12

Temporada media: del 01-06 al 26-07 | del 31-08 al 13-09 y *Semana Santa: Del 02 al 05 abril

Temporada alta: del 27-07 al 30-08

Precios por persona. IVA incluido.

Todos nuestros menús cuentan con diferentes platos a elegir en el restaurante NATURAL del hotel.

*En los programas con media pensión, la visita con la nutricionista NO está incluida.

SUPLEMENTOS

Habitación superior y Premium

35 € por noche

Habitación superior salón

58 € por noche

