



# Menopausia Vital

Este programa está dirigido a mujeres que desean aprender y prepararse para la menopausia, comprendiendo en profundidad el funcionamiento de su cuerpo en cada etapa: premenopausia, menopausia y postmenopausia.

A través de un enfoque integral, se brindan herramientas para transitar este proceso con conocimiento, bienestar y confianza.

El objetivo es acompañar a cada mujer en su camino hacia una vida más consciente, equilibrada y vital, promoviendo el autocuidado y la conexión con su propio cuerpo para disfrutar plenamente de esta nueva etapa.

## **OBJETIVOS**

---

Mejorar las repercusiones físicas y emocionales de la menopausia

Tratamiento de la sintomatología

optimizar la funcionalidad de tu cuerpo durante esta etapa

Aprender a comer y moverse de acuerdo con la etapa

Orientación y trabajo consciente para integrar la menopausia como una etapa

## **DURACIÓN**

---

Programa de 7 noches, 6 días de tratamiento

## **DIAGNÓSTICO Y CONTROL MÉDICO**

---

Diagnóstico y control médico

Consulta médica general al iniciar y al finalizar el programa

Consulta informativa de ginecología regenerativa

Elaboración de la historia clínica y reconocimiento general de salud

Toma de constantes

Analítica hormonal completa

Consulta específica suplementación

## **NUTRICIÓN SALUDABLE Y PLAN DE ALIMENTACIÓN**

---

Consulta con especialista en nutrición al inicio y al final del programa

Plan alimentación integral en la menopausia

Estudio de composición corporal por bioimpedancia



## CONSULTA DEPORTIVA Y PLANIFICACIÓN DE EJERCICIO

---

Valoración funcional con entrenador personal

## CONSULTA DE ORIENTACIÓN

---

Escucha, acompañamiento y orientación durante su estancia

## CITA ESTÉTICA Y PLANIFICACIÓN

---

Consulta médico-estética

Cita diagnóstico estético

## 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
Cura de agua de mar	6
Envoltura de algas (50 minutos)	1
Masaje Aromático (50 minutos)	1
Bañeras Thalasso 1 aceite esencial	1
Emplaste Yin / Yang (30 minutos)	1
Peeling corporal (50 minutos)	1
Revitalización de Vitaminas	1

## APARATOLOGÍA

---

LPG completa – Celulitis SWING	1
--------------------------------	---

## ACTIVIDADES SALUDABLES

---

Charla sobre alimentación saludable

Clase de cocina saludable

Charla motivación y biorritmos



## SERVICIOS DIARIOS

---

- 1 Botella de agua de 1,25 litros al día
- 1 snack saludable (media mañana y media tarde)
- 1 Infusión (media mañana y media tarde)

## ACTIVIDADES PSICOCORPORALES

---

Aquagym o aquatraining en grupo	6
Actividades grupales a elegir: Taller de relajación, Iniciación a la Meditación, Yoga, Pilates, Barre Dance, Estiramiento de Caderas Musculares, Tai Chí,	
Despertar Vital, Marcha matinal	4
Entrenamiento supervisado tonificación muscular	6
Pilates Reformer	1

\*Ejercicios de alta intensidad, en piscina exterior de junio a septiembre

\*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
- Entrega de informe de composición corporal
- Recomendación nutricional post estancia
- Entrega de informe físico de las actividades o ejercicios para continuar después de la estancia

## PROPUESTAS PACK ESPECÍFICOS DE ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL COMPLEMENTARIOS

---



### OPCIÓN PACK PREMIUM ESTÉTICA FACIAL - 372 €

1 sesión de Hydrafacial Deluxe

Revitalización con vitaminas

### OPCIÓN PACK PREMIUM ESTÉTICA CORPORAL - 374 €

2 sesión de Détox Body

1 sesión de Adipologie/ Cyclone

Todos los tratamientos pueden ver amplificados sus resultados al conjugarlos con otras técnicas que disponemos en nuestra clínica,

algunos de ellos son:

Hidratación de labios vaginales con ácido hialurónico

Rellenos con ácido hialurónico

Atenuación de arrugas con toxina

Tratamientos de medicina capilar

## 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
<b>Menopausia Vital</b>									
7 NOCHES	1330 €	1330 €	1547 €	1393 €	1393 €	1631 €	1484 €	1484 €	1757 €
TRATAMIENTO	1561 €	-	1561 €	1561 €	-	1561 €	1561 €	-	1561 €
<b>TOTAL</b>	<b>2891 €</b>	<b>1330 €</b>	<b>3108 €</b>	<b>2954 €</b>	<b>1393 €</b>	<b>3192 €</b>	<b>3045 €</b>	<b>1484 €</b>	<b>3318€</b>

## 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
<b>Menopausia Vital</b>									
7 NOCHES	1029 €	1029 €	1246 €	1092 €	1092 €	1330 €	1183 €	1183 €	1456 €
TRATAMIENTO	1561 €	-	1561 €	1561 €	-	1561 €	1561 €	-	1561 €
<b>TOTAL</b>	<b>2590 €</b>	<b>1029 €</b>	<b>2807 €</b>	<b>2653 €</b>	<b>1092 €</b>	<b>2891 €</b>	<b>2744 €</b>	<b>1183 €</b>	<b>3017 €</b>



**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.

---

### **SUPLEMENTOS**

Habitación superior y Premium	35 € por noche
Habitación superior salón	58 € por noche

---