



# Yoga 4 noches

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

Un programa diseñado para conectar cuerpo y mente mediante el yoga. Adaptado a las necesidades de cada persona y dirigido por nuestro equipo multidisciplinar, este programa ofrece una experiencia transformadora que le ayudará a alcanzar y mantener un estado óptimo de salud y bienestar.

### DURACIÓN

Programa de 4 noches, 3 días de tratamiento

TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS	4 noches
--	----------

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).	4
---	---

Duración máxima recomendada: 90 minutos

Bañera Thalasso ( 1 aceite)	1
-----------------------------	---

Charla de bienvenida sobre los cinco principios del yoga	Sí
--	----

Yoga (60 minutos) y meditación (30 minutos), mañanas o tardes	3
---	---

Kerala Ayurveda: (técnicas de origen hindú. Utilización de aceites esenciales, hierbas y especias. Consigue un equilibrio psicofísico e induce a un estado de paz interior)

- |   |   |
|---|---|
| ● Masaje Prana y Dara (50 minutos)  | 1 |
| ● Masaje aromático (masaje antiestrés y sensitivo que permite alcanzar un profundo grado de relajación, alivia el estrés mental y descarga las tensiones musculares) (50 minutos) | 1 |



## 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>Yoga 4 noches</b>									
4 NOCHES	780 €	780 €	912 €	816 €	816 €	960 €	872 €	872 €	1036 €
TRATAMIENTO	526 €	-	526 €	526 €	-	526 €	526 €	-	526 €
TOTAL	1306 €	780 €	1438 €	1342 €	816 €	1486 €	1398 €	872 €	1562 €

## 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>Yoga 4 noches</b>									
4 NOCHES	608 €	608 €	740 €	644 €	644 €	788 €	700 €	700 €	864 €
TRATAMIENTO	526 €	-	526 €	526 €	-	526 €	526 €	-	526 €
TOTAL	1134 €	608 €	1266 €	1170 €	644 €	1314 €	1226 €	700 €	1390 €

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.

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



# Yoga 7noches

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

Un programa diseñado para conectar cuerpo y mente mediante el yoga. Adaptado a las necesidades de cada persona y dirigido por nuestro equipo multidisciplinar, este programa ofrece una experiencia transformadora que le ayudará a alcanzar y mantener un estado óptimo de salud y bienestar.

### DURACIÓN

---

Programa de 7 noches, 6 días de tratamiento

TÉCNICAS DE TALASOTERAPIA Y TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS	7 noches
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). Duración máxima recomendada: 90 minutos	7
Recorrido flebítico	1
Bañera Thalasso (2 aceites)	1
Charla de bienvenida sobre los cinco principios del yoga	SI
Yoga (60 minutos) y meditación (30 minutos), mañanas o tardes	6
Kerala Ayurveda (técnicas de origen hindú. Utilización de aceites esenciales, hierbas y especias. Consigue un equilibrio psicofísico e induce a un estado de paz interior)	
Masaje Prana y Dara (50 minutos)	1
Masaje Pindas Weda (25 minutos)	1
Masaje aromático (masaje antiestrés y sensitivo que permite alcanzar un profundo grado de relajación, alivia el estrés mental y descarga las tensiones musculares) (50 minutos)	1



## 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>Yoga 7 noches</b>									
7 NOCHES	1330 €	1330 €	1547 €	1393 €	1393 €	1631 €	1484 €	1484 €	1757 €
TRATAMIENTO	878 €	-	878 €	878 €	-	878 €	878 €	-	878 €
TOTAL	2208 €	1330 €	2425 €	2271 €	1393 €	2509 €	2362 €	1484 €	2635 €

## 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>Yoga 7 noches</b>									
7 NOCHES	1029 €	1029 €	1246 €	1092 €	1092 €	1330 €	1183 €	1183 €	1456 €
TRATAMIENTO	878 €	-	878 €	878 €	-	878 €	878 €	-	878 €
TOTAL	1907 €	1029 €	2124 €	1970 €	1092 €	2208 €	2061 €	1183 €	2334 €

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