



MAR&SOL

MENU SPA



MASAJES Y TRATAMIENTO

MASAJE DE RELAJACIÓN

Masaje suave que utiliza solo las manos, a través de movimientos rítmicos y continuos que recorren todo el cuerpo, permite reducir el cansancio físico y mental, combatir la tensión muscular y reducir el estrés y la presión arterial.

1PAX / 2PAX

30min. - 35€ / 60€

50min. - 55€ / 100€

REFLEXOLOGÍA

Técnica de masaje que consiste en aplicar presión en determinadas zonas de los pies. Estas áreas o puntos son donde se ubican las terminaciones nerviosas correspondientes a cada grupo de órganos o sistemas del organismo.

1PAX

30min. - 40€

MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES

Masaje terapéutico que utiliza piedras de basalto calentadas que se colocan en áreas específicas del cuerpo para crear más presión sobre los músculos, lo que alivia la tensión muscular y aumenta la circulación.

1PAX / 2PAX

60min. - 70€ / 130€

DRENAJE LINFÁTICO

Técnica de drenaje que ayuda a estimular los ganglios linfáticos y eliminar líquidos y toxinas del organismo. Gran trato después de un vuelo de larga distancia.

1PAX

45min. - 55€

MASAJE CON VELAS

Esta técnica utiliza una cera especial preparada con aceites esenciales y aromáticos, donde se puede alcanzar una temperatura máxima de 39°C para proporcionar relajación general. El masaje con velas favorece la hidratación de la piel y ayuda a aliviar la tensión muscular.

1PAX / 2PAX

50min. - 60€ / 110€

MASAJE LOCALIZADO

Realizado en las zonas más críticas del cuerpo: cuello, hombros, espalda y piernas, es ideal para aliviar el dolor o la tensión muscular acumulada. Se puede realizar con o sin aceite, o utilizando una crema antiinflamatoria.

1PAX

30min. - 45€

TRATAMIENTO REDUCTOR

Masaje reafirmante y anticelulítico realizado de forma intensa y enérgica, que permite descomprimir los nódulos de grasa acumulados, aumentando además la circulación sanguínea y linfática de la zona.

1PAX

90min. - 70€

MASAJE DEPORTIVO

Su objetivo es mejorar el tono muscular y proporcionar un mayor rendimiento físico, lo que implica la manipulación y rehabilitación de los tejidos blandos del cuerpo, incluidos los músculos, ligamentos y tendones.

1PAX

50min. - 55€

MASAJE AYURVÉDICO

Actúa sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, potenciando la conciencia corporal. Desbloquea los puntos de energía para que la energía vital pueda fluir sin obstáculos.

1PAX
50min. - 70€
80min. - 90€

MASAJE ABHYANGA

Masaje con manipulaciones lentas y precisas, cuyo objetivo es proporcionar la armonía natural del cuerpo, mente y espíritu, a través de un buen equilibrio físico y energético.

1PAX
50min. - 60€

MASAJE CHAMPI

A través de ligeros toques y presiones en el rostro, cabeza, cuello y hombros, esta técnica pretende relajar la mente, favorecer la oxigenación cerebral y el equilibrio energético interior.

1PAX
30min. - 40€

MASAJE PRE-MADRE

Diseñado para el embarazo para reducir la hinchazón de los tobillos, aliviar el dolor de espalda, energizar el cuerpo y ayudarla a relajarse.

1PAX
50min. - 65€

MIRACLE

Método que garantiza resultados desde la primera sesión, en remodelación corporal y silueta. Reducir la hinchazón y acentuar las curvas son los ejes principales de este masaje, que elimina toxinas y ayuda a combatir la retención de líquidos y la celulitis.

1PAX
30min. - 40€
60min. - 70€

PRESOTERAPIA

Conocido como drenaje linfático mecánico, es un sistema de compresión controlada que promueve el proceso natural de drenaje, a través del inflado de cámaras de aire intermitentes. Elimina las toxinas que provocan la retención de líquidos y alivia la hinchazón.

1PAX
20min. - 20€
30min. - 30€

FITNESS

GIMNASIO

Nuestro gimnasio está equipado con 1 cinta de correr, 1 elíptica, 1 bicicleta y 1 máquina de musculación.

1PAX
Uso libre 60min. - 5€
Personal Training 60min. - 45€

YOGA

Durante esta práctica, se utilizan asanas (posturas), concentración enfocada en partes específicas del cuerpo y pranayama (técnicas de respiración) para conectar cuerpo, mente y alma.

2PAX
60min. - 50€

PILATES

Método de ejercicio físico y estiramientos que mejora la conexión entre cuerpo y mente, mejorando la conciencia corporal. Los ejercicios se basan en 6 principios: centralización, respiración, fluidez, control, precisión y concentración.

2PAX
60min. - 50€

SAUNA

Espacio diseñado para favorecer la relajación y la depuración corporal a través del calor seco. La temperatura elevada provoca sudoración, ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y limpia la piel, relaja los músculos y alivia la tensión, proporcionando una sensación general de bienestar.

1PAX / 2PAX

15min. - 8€ / 15€

BAÑO TURCO

Técnica de relajación similar a la sauna, pero en lugar de aire seco se utiliza vapor de agua. El vapor caliente ayuda a abrir los poros de la piel, eliminando las impurezas más fácilmente. El baño turco también ayuda a mejorar la circulación sanguínea, reducir el estrés y la tensión muscular.

1PAX / 2PAX

20min. - 8€ / 15€

REGLAS DE USO

POLÍTICA DE RESERVA Y CANCELACIÓN

Las reservas se pueden realizar en la recepción del hotel, llamando al +351 244590000 o enviando un correo electrónico a reservas@hotelmaresol.com y están sujetas a la disponibilidad del terapeuta.

Las reservas de clientes externos están sujetas a un prepagado del 50% del valor. En caso de no presentación o cancelación con menos de 12 horas de antelación, no se realizará ningún reembolso.

VOUCHERS

Los vales de regalo tienen una validez de 1 año a partir de la fecha de emisión. No son reembolsables. En caso de reserva y no presentación, no se reprogramará, en el supuesto de que se haya utilizado.

CONTRA INDICACIONES

Es responsabilidad del usuario conocer su estado físico, así como las posibles contraindicaciones para la práctica de algún tipo de tratamiento. Informar previamente si tiene alguna patología, condición o embarazo que pueda condicionar o imposibilitar la realización de algún tratamiento. Los tratamientos no están disponibles para menores de edad salvo que vayan acompañados de una persona responsable.

AVISO

La dirección no se hace responsable en caso de robo o pérdida de efectos personales.

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Nuestros tratamientos son masajes de bienestar y no están destinados a fines médicos.