



MAR&SOL

MENU SPA



## MASSAGES ET SOINS

### MASSAGE RELAXANT

Massage doux qui utilise uniquement les mains, par des mouvements rythmiques et continus qui couvrent tout le corps, réduit la fatigue physique et mentale, combat les tensions musculaires et réduit le stress et la tension artérielle.

1PAX / 2PAX  
30min. - 35€ / 60€  
50min. - 55€ / 100€

### RÉFLEXOLOGIE

Technique de massage qui consiste à exercer une pression sur certaines zones des pieds. Ces zones ou points sont les endroits où se trouvent les terminaisons nerveuses correspondant à chaque groupe d'organes ou de systèmes de l'organisme.

1PAX  
30min. - 40€

### MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Massage thérapeutique qui utilise des pierres de basalte chauffées qui sont placées dans des zones spécifiques du corps, afin de créer plus de pression sur les muscles, entraînant le soulagement de la tension musculaire et une circulation accrue.

1PAX / 2PAX  
60min. - 70€ / 130€

### DRAINAGE LYMPHATIQUE

Technique de drainage qui aide à stimuler les ganglions lymphatiques et à éliminer les fluides et les toxines du corps. Excellent traitement après un vol long courrier.

1PAX  
45min. - 55€

### MASSAGE À LA BOUGIE

Cette technique utilise une cire spéciale préparée avec des huiles essentielles et aromatiques, où une température maximale de 39°C peut être atteinte afin de procurer une relaxation générale. Le massage à la bougie favorise l'hydratation de la peau et aide à soulager les tensions musculaires.

1PAX / 2PAX  
50min. - 60€ / 110€

### MASSAGE LOCALISÉ

Pratiqué sur les zones les plus critiques du corps - cou, épaules, dos et jambes - il est idéal pour soulager les douleurs ou les tensions musculaires accumulées. Elle peut être réalisée avec ou sans huile, ou à l'aide d'une crème anti-inflammatoire.

1PAX  
30min. - 45€

### TRAITEMENT DE RÉDUCTION

Massage raffermissant et anti-cellulite effectué de manière intense et énergique, qui permet de décompresser les nodules de graisse accumulés, augmentant également la circulation sanguine et lymphatique dans la région.

1PAX  
90min. - 70€

### MASSAGE SPORTIF

Il vise à améliorer le tonus musculaire et à augmenter les performances physiques, impliquant la manipulation et la rééducation des tissus mous du corps, notamment les muscles, les ligaments et les tendons.

1PAX  
50min. - 55€

## MASSAGE AYURVEDIQUE

Il agit sur le corps, l'esprit et l'esprit, stimulant la conscience corporelle. Débloque les points d'énergie pour que l'énergie vitale puisse circuler sans entrave.

1PAX

50min. - 70€

80min. - 90€

## MASSAGE ABHYANGA

Massage aux manipulations lentes et précises, dont l'objectif est d'apporter l'harmonie naturelle du corps, de l'esprit et de l'esprit, à travers un bon équilibre physique et énergétique.

1PAX

50min. - 60€

## MASSAGE CHAMPI

Par de légères touches et pressions sur le visage, la tête, le cou et les épaules, cette technique vise à détendre l'esprit, favoriser l'oxygénation du cerveau et l'équilibre énergétique intérieur.

1PAX

30min. - 40€

## MASSAGE PRÉ-MÈRE

Conçu pour la grossesse pour réduire l'enflure de la cheville, apaiser les maux de dos, dynamiser le corps et vous aider à vous détendre.

1PAX

50min. - 65€

## MIRACLE

Méthode qui garantit des résultats dès la première séance, dans le remodelage du corps et de la silhouette. La réduction de l'enflure et l'accentuation des courbes sont l'objectif principal de ce massage, qui élimine les toxines et aide à lutter contre la rétention d'eau et la cellulite.

1PAX

30min. - 40€

60min. - 70€

## PRESSOTHERAPIE

Connu sous le nom de drainage lymphatique mécanique, il s'agit d'un système de compression contrôlée qui favorise le processus naturel de drainage, grâce au gonflage de chambres à air intermittentes. Élimine les toxines qui causent la rétention d'eau et soulage l'enflure.

1PAX

20min. - 20€

30min. - 30€

## FITNESS

### GYMNASE

Notre salle de sport est équipée de 1 tapis de course, 1 vélo elliptique, 1 vélo et 1 appareil de musculation.

1PAX

*Utilisation gratuite 60min. - 5€*

*Personal Training 60min. - 45€*

### YOGA

Au cours de cette pratique, les asanas (postures), la concentration sur des parties spécifiques du corps et le pranayama (techniques de respiration) sont utilisés pour connecter le corps, l'esprit et l'âme.

2PAX

60min. - 50€

### PILATES

Méthode d'exercice physique et d'étirement qui améliore la connexion entre le corps et l'esprit, en améliorant la conscience du corps. Les exercices reposent sur 6 principes: centralisation, respiration, fluidité, contrôle, précision et concentration.

2PAX

60min. - 50€

## **SAUNA**

Espace conçu pour favoriser la relaxation et la purification du corps grâce à la chaleur sèche. Une température élevée provoque la transpiration, aide à éliminer les toxines du corps et à nettoyer la peau, détend les muscles et soulage les tensions, procurant une sensation générale de bien-être.

1PAX / 2PAX

*15min. - 8€ / 15€*

## **BAIN TURC**

Technique de relaxation similaire au sauna, mais à la place de l'air sec, on utilise de la vapeur d'eau. La vapeur chaude aide à ouvrir les pores de la peau, éliminant plus facilement les impuretés. Le bain turc aide également à améliorer la circulation sanguine, à réduire le stress et les tensions musculaires.

1PAX / 2PAX

*20min. - 8€ / 15€*

# **RÈGLES D'UTILISATION**

## **POLITIQUE DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION**

Les réservations peuvent être effectuées à la réception de l'hôtel, en appelant le +351 244590000 ou en envoyant un e-mail à [reservas@hotelmaresol.com](mailto:reservas@hotelmaresol.com) et sont soumises à la disponibilité du thérapeute.

Les réservations par des clients externes sont soumises à un prépaiement de 50% de la valeur. En cas de non-présentation ou d'annulation avec un préavis de moins de 12 heures, aucun remboursement ne sera effectué.

## **VOUCHERS**

Les chèques cadeaux sont valables 1 an à compter de la date d'émission. Ils ne sont pas remboursables. En cas de réservation et de non-présentation, il ne sera pas reprogrammé, sous réserve qu'il ait été utilisé.

## **CONTRE-INDICATIONS**

Il est de la responsabilité de l'utilisateur de connaître sa condition physique, ainsi que les éventuelles contre-indications à la pratique de certains types de traitement. Informez à l'avance si vous avez une pathologie, une condition ou une grossesse qui peut conditionner ou rendre impossible la réalisation de tout traitement. Les soins ne sont pas accessibles aux mineurs s'ils ne sont pas accompagnés d'une personne responsable.

## **AVIS**

La direction n'est pas responsable en cas de vol ou de perte d'effets personnels.

## **EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ**

Nos soins sont des massages de bien-être et ne sont pas destinés à des fins médicales..