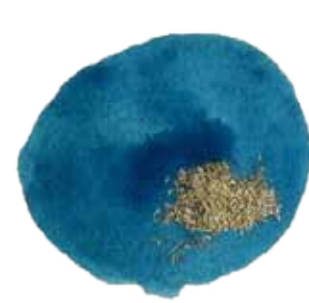




ES RACÓ D'ARTÀ

SANUM PER AQUAM

Tratamientos: 10:00 – 19:00 h

Piscinas: 9:00 – 21:00 h

.....

Embárquese en un viaje sensorial que promete rejuvenecer su mente, cuerpo y espíritu. Nuestros tratamientos, cuidadosamente elaborados, están diseñados para despertar sus sentidos y transportarle a un reino de tranquilidad y lujo. El tacto de nuestros expertos terapeutas, junto con productos cuidadosamente seleccionados, crea una experiencia que trasciende lo ordinario y le deja en un estado de relajación dichosa.

Al entrar en nuestro oasis, le damos la bienvenida a un mundo en el que cada elemento ha sido meticulosamente seleccionado para su óptimo bienestar. Ubicado en medio de la naturaleza, nuestro espacio es un paraíso donde la exuberante vegetación y el aire fresco serenar sus sentidos. Cada rincón irradia una sensación de calma que invita a dejar atrás el caos de la vida cotidiana y entregarse al relajante ambiente.

En el centro de nuestra filosofía se encuentra un arraigado compromiso con la sostenibilidad. Creemos en la preservación y el cuidado de nuestro planeta, y esta creencia se refleja en nuestras decisiones conscientes. Nuestro uso de productos cosméticos naturales de origen local es un testimonio de nuestra dedicación a promover las economías locales y minimizar nuestra huella de carbono. Además, aprovechamos la tecnología geotérmica, una maravilla de la producción de energía sostenible, para alimentar nuestro santuario. Al adoptar estas prácticas ecológicas, nos esforzamos por demostrar que el lujo y la gestión responsable del medio ambiente pueden coexistir sin problemas.

Venga y participe en esta experiencia holística en la que los mimos se combinan con el bienestar y la indulgencia se alía con la sostenibilidad. Únase a nosotros en este extraordinario viaje hacia el autocuidado y la conciencia medioambiental, donde cada momento es una invitación a abrazar el bienestar en armonía con la naturaleza.

Suyo, el equipo SPA

- > MASAJES CORPORALES
- > TRATAMIENTOS FACIALES
- > TRATAMIENTOS CORPORALES Y COMBINADOS
- > TRATAMIENTOS ACUÁTICOS EXCLUSIVOS
- > OTRAS TERAPIAS
- > OTRAS SESIONES
- > NUTRICIÓN con Gemma Bes
- > MEDICINA INTEGRATIVA con el Dr Felip Ramis
- > PAQUETES DE SPA
- > CÓMO DISFRUTAR DE TU TIEMPO EN NUESTRO SPA



MASAJE PERSONALIZADO

30' // 45' // 60'

Experiencia hecha a medida: creamos un masaje personalizado que se adapte a sus necesidades individuales.

MASAJE PERSONALIZADO A DÚO

60'

Masaje en pareja en el cual el tipo de presión es una elección personal que se establece al inicio del tratamiento y varía desde la plenitud del masaje relajante hasta la presión más exigente y profunda.

SHIATSU

60' // 75'

Este tratamiento se basa en la ciencia tradicional oriental y en el concepto del equilibrio de los cinco elementos de la naturaleza. Contribuye a una mejora del estado físico, psíquico y emocional. El efecto puede ser equilibrante, estimulante o calmante, teniendo en cuenta el efecto deseado del receptor.

MASAJE DE AROMATERAPIA

60' // 75'

Relaja y aromatiza: este masaje combina una suave presión con la mezcla de aceites esenciales de la isla elaborados de manera tradicional. Este tratamiento deleita su sentido olfativo con exquisitas fragancias curativas que renuevan la esencia de su ser en toda su esfera multidimensional.

RITUAL DE PIES

45'

Deje que mimemos sus pies: hemos integrado técnicas de diferentes disciplinas para desarrollar un masaje muy personalizado que pretende reconfortar y aliviar los pies de su rutina diaria y liberarlos de la carga continua a la que están sometidos.

MASAJE CRANEOCERVICAL

45'

Qué manera tan gloriosa de desestresarse y liberar el estancamiento mental y la tensión acumulada en el cuero cabelludo, la cara y los hombros. Con una combinación de diferentes técnicas y junto a la aplicación de principios activos puros, adaptamos el tratamiento a los requisitos de cada persona para promover un mayor estado de calma y bienestar.

MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

45' // 60'

Combinable con terapia de impacto utilizando tecnología de masaje de percusión. Relaja y libera tensiones musculares: en este masaje se aplica una presión intensa mediante un toque lento y profundo que se dirige a las capas más profundas de los músculos y su tejido conectivo. Indicado en tensiones musculares acumuladas en el día a día o debido a la actividad física.

MASAJE RELAJANTE PARA EMBARAZADAS

60'

Masaje prenatal indicado para ayudar a relajar y aliviar posibles molestias, descontracturando la espalda y descongestionando las piernas y las articulaciones. El cuidado es esencial en esta importante etapa y beneficia a la mujer y al bebé.

DRENAJE LINFÁTICO

60' // 90'

El sistema linfático trabaja junto a los riñones y al hígado para eliminar las toxinas y los desechos del organismo. Este suave masaje ayuda a su cuerpo a eliminar las toxinas de forma natural mediante la estimulación de la circulación linfática, reduciendo la sensación de pesadez o hinchazón.



MASAJE FACIAL

60' // 75' (+ con acupuntura facial)

Masaje facial personalizado.

Utilizamos los productos de cosmética orgánica de la marca Sublime Oils, con fórmulas basadas en concentrados de fitoactivos. Después de realizar una limpieza adaptada a las necesidades de su piel, aplicaremos un sérum y/o aceite a través de un masaje con efecto lifting, calmante, descontracturante o drenante según necesidad. Tiene la opción de añadir acupuntura facial al tratamiento de 75 minutos. La acupuntura facial ayuda a conseguir una piel rejuvenecida y con un aspecto más saludable.

FACE SCULPTING THERAPY

60' // 75' (+ mascarilla de alginato final)

Rejuvenecimiento facial holístico que esculpe y regenera.

Es la combinación armoniosa de distintas técnicas, integrando maniobras de estimulación nerviosa y sensorial con masajes faciales. Incluye algunas manipulaciones intraorales que actúan de forma directa en los puntos de fijación de los músculos al hueso, así como técnicas de estimulación de los tejidos del cuello y del rostro, activando el riego sanguíneo y linfático y favoreciendo el intercambio celular.

HIGIENE FACIAL PROFUNDA

75'

Indicada para todo tipo de pieles.

La higiene facial profunda y sin dolor ayuda a eliminar todas las impurezas de la piel y a contrarrestar los daños causados por la polución. Permite que la piel recupere un aspecto radiante y luminoso gracias a las fórmulas concentradas de la marca de cosmética orgánica y vegana SCENS. Preparación perfecta para cualquier tratamiento posterior.

DETOX FACIAL

75'

Indicado para pieles apagadas.

Tratamiento facial que permite que las pieles apagadas o dañadas por la polución vuelvan a recuperar un aspecto fresco y saludable, utilizando los productos cosméticos orgánicos y veganos de SCENS. Los principios activos de las mascarillas utilizadas en este tratamiento tienen un gran poder purificante y oxigenante, ayudando a proporcionar luminosidad a la piel del rostro.

LÍFTING FACIAL

75'

Lifting antiedad.

Tratamiento facial reafirmante durante el cual se aplican cosméticos y mascarillas de la marca SCENS que disponen de un alto contenido en activos regeneradores y antiedad, y que aportan una gran cantidad de antioxidantes y de nutrientes que ayudan a reafirmar la piel y a devolver su elasticidad. Gracias a la aplicación de un exclusivo masaje facial, los músculos del rostro se relajan, la piel se ilumina y el óvalo facial recupera su definición y firmeza.

REPARADOR FACIAL

75'

Indicado para pieles dañadas y/o malnutridas.

Tratamiento ultra reparador y sensorial elaborado por la marca de cosmética orgánica y vegana SCENS ideal para pieles que necesiten nutrición y reparación en rostro, cuello y escote. Gracias a principios activos como la manteca de Karité y el Ginkgo Biloba, el tejido de la piel del rostro obtiene una regeneración intensa proporcionando una tez tersa e iluminada.

TRATAMIENTO HYDRA DÉFENSE

75'

Indicado para todo tipo de pieles.

Tratamiento facial que proporciona una profunda hidratación y una intensa protección de la piel permitiendo lucir un cutis radiante, luminoso y de aspecto más joven de forma inmediata. Sus ingredientes protectores ayudan a combatir los daños causados por el estrés y las agresiones externas como la polución y los rayos UV. Además, gracias a sus propiedades calmantes y reparadoras, este tratamiento es ideal para todo tipo de pieles incluso las pieles con alteraciones (acné, cuperosis, dermatitis...).

TRATAMIENTOS CORPORALES Y COMBINADOS



RITUAL CORPORAL Y FACIAL OLEUM CORDE 120'

En este exclusivo tratamiento corporal y facial completo, empezamos con suave exfoliación corporal a base de semillas de albaricoque y una suave limpieza facial para revelar una piel radiante. Utilizamos el más rico “oro líquido” de nuestros olivos de cultivo ecológico para un masaje corporal y facial que proporciona preciosos antioxidantes para irradiar una piel glamorosa.

RITUAL CORPORAL Y FACIAL MALLORCA SERENA 120'

Tratamiento corporal y facial inspirado en una luminosa mañana en un huerto mallorquín. Déjese envolver por los frescos aromas de este viaje sensorial. Se inicia con una suave exfoliación corporal y facial de cítricos y albaricoque, seguido de un reconfortante masaje con aceite de rápida absorción, dejando la piel sin grasa, hidratada y envuelta en los frescos aromas del campo de Mallorca.

RITUAL HIDRATANTE CON SAL PARA CUERPO Y ROSTRO 90' (solo cuerpo) // 120' (cuerpo y rostro)

Profunda exfoliación corporal con sales del Himalaya y del Mar muerto y con aceites esenciales de ciprés, geranio y naranja amarga, seguida de un masaje personalizado. Este tratamiento proporciona una sensación de bienestar al eliminar las células muertas de la piel, ayudándola a recuperar su elasticidad e hidratación. El tratamiento se completa con un nutritivo y relajante masaje corporal.

BODY SLIM SECRET FIRING 90'

Tratamiento corporal diseñado para reafirmar intensamente los tejidos. Apoyado por técnicas de maderoterapia, este tratamiento ayuda a afinar la silueta y remodelar volúmenes. Los activos utilizados como la naranja, la zanahoria y el jengibre ayudan a revitalizar, hidratar y tonificar las pieles más dañadas. Complemento ideal antes o después de la exposición solar.

BODY SLIM SECRET ANTI-CELLULITE 90'

Tratamiento corporal que actúa sobre la celulitis mediante maniobras manuales profundas, técnicas de maderoterapia, los principios activos contenidos en la envoltura (algas y espirulina) y los aceites utilizados. Resultados visibles desde la primera sesión: mejora de la textura, drenaje y reducción de volumen.

ALOE VERA RESCUE 45'

Mascarilla corporal de aloe vera, calmante y nutritiva. Esta reconfortante mascarilla es el cuidado ideal para las pieles irritadas, por ejemplo después de la exposición solar. El gel de aloe vera es un potente aliado contra el envejecimiento de la piel, con propiedades anti-inflamatorias y que ayuda a suavizar y a regenerar la piel.

TRATAMIENTOS ACUÁTICOS EXCLUSIVOS



WATSU®

60'

Watsu® es una forma de trabajo corporal en el agua a una temperatura agradable de entre 34 y 36°C. Las técnicas aplicadas se basan en el Shiatsu Zen. Watsu® relaja y libera el sistema musculoesquelético de una forma sorprendentemente ligera pero duradera. Libera bloqueos y tensiones en el cuerpo, la mente y el alma.

Ser en lugar de hacer es el lema del Watsu®. Mediante estiramientos y torsiones suaves y adecuados, así como movilizaciones de todas las articulaciones y masajes, se relajan los músculos y se fortalecen los órganos de forma refleja, se mejora la movilidad y se amplía la amplitud de movimiento de las articulaciones. La columna vertebral, liberada del peso del cuerpo en el agua, puede moverse de una forma que es imposible en tierra. Los movimientos rítmicos, armoniosos y fluidos dan al cuerpo nuevos impulsos y le ayudan a desprenderse de pautas de movimiento obsoletas.

La respiración se profundiza y se reactiva el ritmo respiratorio completo. Watsu® hace que la energía vital (Chi) vuelva a fluir. El aumento del bienestar y la mejora de la conciencia corporal son las consecuencias naturales.

Watsu® es un método de bienestar holístico y una terapia corporal que nutre el alma y permite que crezca una nueva confianza básica. Esto es posible gracias a que el practicante ofrece un espacio seguro en el que todos los sentimientos tienen cabida. Watsu® ayuda a reducir el miedo al agua y también a aprender a afrontar otros miedos.

„Nada es tan receptivo y flexible como el agua y nada puede superarla para suavizar la forma de la roca“



TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA

60'

Trabajo corporal no invasivo y profundamente curativo que apoya la propia capacidad de restauración del cuerpo. La sesión se realiza con ropa. Su cuerpo responderá al toque sensible de la terapeuta, que coloca sus manos ligeramente sobre el cuerpo, permitiendo que su sistema comience a escuchar su interior. La experiencia se describe a menudo como una sensación de haber sido escuchado en el sentido más verdadero de la palabra. El toque es sutil, pero muy profundo, y trabaja con la inteligencia organizadora del sistema nervioso central, ayudando a reevaluar y reorganizar suavemente los patrones que se han pasado por alto en el cuerpo. Es eficaz para aliviar el exceso de trabajo y el estrés, y puede ser una experiencia altamente transformadora que aporta conciencia, comprensión, claridad y paz al individuo.

SANACIÓN Y GUÍA ESPIRITUAL

con Nabs Hadi

aprox. 60'

La sanación espiritual ofrece una sanación poderosa y profunda a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Aborda la raíz de la enfermedad y la falta de armonía en el cuerpo energético espiritual que se manifiesta en el cuerpo físico. Limpia el campo energético y despeja los meridianos, lo que se traduce en un flujo más armonioso de la Fuerza Vital que llevará a una sanación profunda.

Nabs es utilizado como canal por sus Guías Espirituales del mundo espiritual para transmitir sus energías sanadoras y su orientación espiritual para ayudar a aquellas personas que lo necesiten. Es médium, sanador espiritual, cantautor y está formado tradicionalmente como profesor de yoga, pranayama y meditación.

ACUPUNTURA HOLÍSTICA CON MICROSÍLICES DE CUARZO

30' (reequilibrio de meridianos) //

60' (restauración general)

Acupuntura Holística con microsílices de cuarzo. Nos permite evaluar el sistema físico, químico y energético, para después hacer un tratamiento siguiendo los conceptos de la Medicina Tradicional China, totalmente personalizado, para restaurar posibles desequilibrios físicos, energéticos, bioquímicos y mentales.

BIOMAGNETISMO

60'

El biomagnetismo es una terapia no invasiva que busca equilibrar los campos magnéticos del cuerpo usando imanes que restauren el PH de nuestro cuerpo, lo que puede ayudar a restaurar el equilibrio energético y promover un estado de salud óptimo. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico al mejorar la circulación sanguínea y promover la oxigenación de los tejidos.

El biomagnetismo ayuda a aliviar el dolor en diversas condiciones, como dolores musculares y articulares, migrañas, dolor de espalda y fibromialgia. Reduce el estrés y la ansiedad, lo que contribuye a una mejor calidad de vida. Favorece la eliminación de toxinas y metales pesados del cuerpo.

LOMI LOMI NUI

El arte ancestral de transformación con Bettina Esteve

90'

Este ritual sagrado transmitido a través del linaje de Ke Ala Hōkū, guiado por el conocimiento ancestral de los sabios hawaianos, es un proceso profundo de sanación y equilibrio. Más que un masaje, Lomi Lomi Nui es una ceremonia de transformación en la que cuerpo, mente y espíritu se alinean en un flujo continuo de energía. Una experiencia más allá del masaje, un retorno al equilibrio y la autenticidad de tu esencia.

Bettina es una exploradora del bienestar integral, cuya búsqueda constante de sabiduría transformadora la ha llevado a profundizar en técnicas de sanación a través del coaching integral, el Reiki, Ayurveda, Chi Kung y Chamanismo. Sin embargo, fue en Hawái, en su encuentro con el poder sanador del Lomi Lomi Nui del Templo, donde encontró su verdadero hogar espiritual y la clave para una transformación profunda.



SESIÓN DE YOGA Y/O MEDITACIÓN PRIVADA

60' (individual // 2 pers // 3 pers)

90' (individual // 2 pers // 3 pers)

Usted elige el estilo, el ritmo, el objetivo, y nosotros adaptaremos la clase de yoga y/o meditación a las necesidades y deseos del día.

Nuestros instructores experimentados están aquí para guiarle a través de su práctica con cuidado y experiencia, ayudándole a fortalecerse, aumentar la flexibilidad y reducir el estrés.

Ofrecemos clases de diferentes estilos de yoga. Póngase en contacto con nosotros para obtener más información y saber cómo podemos ayudarle a alcanzar sus objetivos.

TERAPIA DE SONIDO CON INSTRUMENTOS VIBRACIONALES

60' (individual // 2 pers)

Al escuchar los instrumentos notará como todo su cuerpo empieza a vibrar y poco a poco va entrando a un estado de relajación profunda. Sentirá un masaje vibracional por todo el cuerpo que afectará también el sistema nervioso; relajando, estimulando y fortaleciéndolo. El sonido del gong es comparable al sonido de toda la naturaleza y sus ritmos. En la sesión podrá alcanzar un estado de Shunias, el estado original de la nada, silenciando su mente.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

60' // 120'

Nuestros entrenadores personales le prepararán un programa personalizado y variado en función de los objetivos que desee, diseñado para que se sienta revitalizado y listo para el día.

TERAPIA DE BREATHWORK & PNL

60' (individual // 2 pers)

Descubre una técnica de respiración única, profunda y poderosa, diferente a todo lo que conoces. A través de la respiración conectada consciente, combinada con herramientas de PNL (Programación Neurolingüística), liberarás el estrés acumulado, regularás tu sistema nervioso y alcanzarás una renovada claridad mental.

Esta práctica activa los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo, revitaliza tu energía vital y limpia bloqueos físicos, mentales y emocionales. Vive una experiencia transformadora que relaja tu cuerpo, reprograma tu mente y te reconecta con tu auténtico bienestar.

CHIKUNG: ARMONÍA EN MOVIMIENTO

60' (individual // 2 pers)

El Chikung es una práctica milenaria que combina movimientos suaves, respiración profunda y concentración para equilibrar cuerpo y mente. A través de una serie de formas fluidas, esta disciplina favorece la circulación del Qi, la energía vital, promoviendo un estado de bienestar integral.

Beneficios para la salud:

- Favorece la relajación, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad, fortaleciendo la movilidad.
- Aumenta los niveles de energía al optimizar el flujo interno de vitalidad.
- Protege las articulaciones y alivia la tensión muscular.
- Refuerza el sistema inmunológico y estimula la capacidad natural de autocuración.

Una práctica accesible para todas las edades que invita a redescubrir la serenidad y el equilibrio en cada movimiento.



CONSULTA DE NUTRICIÓN

individual // 2 pers

La consulta de nutrición incluye una entrevista en profundidad del historial médico, hábitos alimenticios, entrevista personal y evaluación de la salud. Se elaborará una dieta personalizada durante y después de la estancia. También se entregará un dossier personalizado con recomendaciones, menús, recetas y si fuera necesario, suplementos.

El objetivo es tener:

- Más energía, resistencia y vitalidad.
- Menos inflamación y más flexibilidad metabólica.
- Una mejor digestión. Regularidad al ir al baño.
- Mejor concentración o claridad mental, mejor memoria, mejor estado de ánimo y menos estrés.
- Control del peso.
- Sistema inmune fuerte.
- Regulación hormonal.
- Poder practicar deporte sin lesiones y con más energía.
- Nutrición y longevidad.

Gemma Bes, Nutricionista

Después de 20 años de experiencia Gemma ha observado que una buena pauta nutricional ayuda a las personas a mejorar su calidad de vida y a prevenir enfermedades. Gemma es diplomada en Nutrición y dietética por el CESNID (Universidad de Barcelona), licenciada en Nutrición por la Universidad King's College de Londres, postgraduada en Nutrición Deportiva y PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología) por la Universidad de Barcelona, y diplomada en Nutrición Ayurveda, cocina energética y Naturopatía.

La nutrición es una ciencia nueva y los profesionales que se dedican a ella tienen que estar continuamente investigando, formándose y contrastando información con las medicinas más antiguas (China, Ayurveda y Tibetana). De ahí sus constantes viajes al continente asiático, en los que intenta absorber los conocimientos más ancestrales. Su curiosidad y pasión por la nutrición la han llevado a escribir los libros "Ayúdame a crecer sano" y "Vivir sin gluten". Actualmente Gemma asesora a deportistas de élite (tenis, moto, Dakar, fútbol, vela, natación, golf, atletismo, hípica, ciclismo, runners, tiro con arco, cricket) y a empresas de deporte y salud en diferentes lugares del mundo. Tiene consulta en la Clínica Juaneda de Palma y es la nutricionista de la Rafa Nadal Academy by Movistar.

Gemma se desplaza a Es Racó a petición suya para realizar una consulta nutricional personal con ella.



CONSULTA DE MEDICINA INTEGRATIVA

La Medicina Integrativa supone una humanización de la medicina al poner el foco de atención en el enfermo, no sólo en la enfermedad. Ello implica considerar todos los factores del entorno biológico y emocional de la persona para plantear un tratamiento totalmente personalizado.

Sobre la base del diagnóstico de la medicina clásica propone la integración de terapias convencionales con las basadas en la Homeopatía, la Acupuntura, la Bioinmunogenética, Osteopatía, etc.

Este enfoque holístico parte de la consideración del origen psicosomático de todas las patologías y fundamenta la curación en la mejora de la homeostasis o la capacidad de nuestro cuerpo para regenerarse.

Posibles tratamientos:

- Eliminación de metales pesados
- Limpieza hepática
- Enfermedades crónicas
- Medicina antiaging
- Apoyo al paciente oncológico
- Acupuntura
- Detox
- Terapia del dolor

Dr Felip Ramis

Se licenció en Medicina y Cirugía en el año 1981 por la Universidad Autónoma de Barcelona. Comenzó a cursar estudios de Acupuntura en el Hospital Sagrado Corazón de Barcelona en el año 1982, hasta el 1984 que finaliza sus Estudios Superiores de Acupuntura con el Profesor Sabatier de la Facultad de Medicina de Toulouse. Entre 1983 y 1991 realiza una formación continuada en campos como la Aplicación Terapéutica del Láser, Reumatología, Homeopatía, rehabilitación Neuro Oclusal, Homotoxicología. En el año 1994 realiza el Máster en Homeopatía en Karlsruhe, Alemania. Entre los años 1997 y 1999 cursa estudios de varias materias de las que podemos destacar el Curso sobre “Viscum, terapia del cancer” en el Instituto Kepler, Lyon, Francia. En el 2000 cursa la formación continuada de “Introducción a la Medicina Antroposófica y tratamiento del cáncer”. En el año 2002 realiza el curso de “Experto en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud”, en la Fundación Universidad Miguel Servet de Ciencias de la Salud y Sociedad española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Hasta el 2005 se continúa formando en materias como la Fitoterapia, Transtornos de la Personalidad y Oncología, entre otras. En el año 2006 Finaliza sus estudios de Medicina Antroposófica obteniendo el certificado internacional de “Anthroposophische Medizin”. Hasta el año 2010 participa en varios cursos y seminarios sobre la Medicina Ortomolecular, terapias Antiaging, “Uso Terapéutico del Agua de Mar, René Quinton 110 años de Terapéutica Marina”.

Dentro de su trayectoria profesional, Felip Ramis es médico del Centro Harmonía desde 1982 hasta la actualidad, miembro fundador del “Grupo de Investigación Clínica Láser”(1983 Cambrils), médico del Instituto Médico Vilafortuny de Cambrils (1984-85 Tarragona), médico asistente en el Centro de Estudios y Aplicaciones de Cibernética y Biomedicina en Nyon (1986 Suiza), médico de la Residencia Reina Sofía y Residencia de la Bonanova (2003 Palma de Mallorca), profesor de Bioenergética en Medicina tradicional China y Acupuntura en AFEDECO (2009 Palma de Mallorca), además de ser ponente en multitud de cursos, simposiums y conferencias.

Felip se desplaza a Es Racó a petición suya para una consulta médica personal con él.



PAQUETES DE SPA

Ofrecemos una gama de paquetes de bienestar con diferentes objetivos, que pueden personalizarse según sus necesidades. Despierte sus sentidos, descubra su propósito y recobre el equilibrio.

Nuestros programas pueden durar entre 2 y 5 días. Sirven de guía para su viaje de bienestar. Una oportunidad para despejar la mente y descansar el cuerpo. Encuentre la paz y la fuerza necesarias para volver a la vida cotidiana con energía plena.

Los siguientes paquetes son ejemplos de cómo podría ser su viaje de bienestar.

Programaremos una consulta inicial para ayudarnos a establecer sus objetivos y necesidades.

PROGRAMA ANTI-ESTRÉS

RECONECTAR

Tómese un momento de pausa y deje que cuidemos de usted. Reducir los niveles de estrés no solamente proporciona un alivio inmediato, sino que también influye positivamente en la calidad del sueño. La relajación restablece el sistema nervioso y allana el camino hacia una vida más tranquila y sana. Permítase este sencillo pero poderoso descanso y compruebe los efectos transformadores en su bienestar.

DÍA 1

- Ritual de bienvenida con exfoliación, masaje y tratamiento facial (2 h)

DÍA 2

- Masaje de reflexología podal (45 min)
- Masaje de aromaterapia (1 h)

DÍA 3

- Watsu o Shiatsu (1 h)
- Terapia de sonido (1 h)

DÍA 4

- Masaje personalizado (1 h)
- Terapia craneosacral (1 h)

DÍA 5

- Acupuntura holística (1 h)
- Tratamiento facial holístico personalizado (75 min)

PROGRAMA PARA EL BIENESTAR FÍSICO

REEQUILIBRANTE Y ENERGIZANTE

Recupere el bienestar físico, aumente su nivel de energía y reduzca el dolor. Este programa se centra en el sistema musculoesquelético, pero afectará a su sistema multidimensional en su conjunto, mejorando su salud y bienestar.

DÍA 1

- Exfoliación corporal remineralizante y masaje (90 min)

DÍA 2

- Masaje personalizado (1 h)
- Masaje de reflexología podal (45 min)

DÍA 3

- Tratamiento Shiatsu (1 h)
- Consulta de nutrición (1 h)

DÍA 4

- Masaje de tejido profundo (1 h)
- Acupuntura holística (1 h)

DÍA 5

- Masaje personalizado (1 h)
- Masaje craneal (45 min)

CONECTAR CON EL ESPÍRITU

EN ARMONÍA CON SU ESENCIA

Conecte con su espíritu y con su alma, restaurando la armonía en su esencia. Este programa le llevará a una transformación donde cuerpo, mente y espíritu se alinean, permitiendo un mejor flujo de la energía vital.

DÍA 1

- Masaje Lomi Lomi (90 min)
... el arte ancestral de transformación

DÍA 2

- Terapia craneosacral (1 h)
- Terapia de sonido (1 h)

DÍA 3

- Sanación espiritual (1 h)
- Watsu o Shiatsu (1 h)

DÍA 4

- Acupuntura holística (1 h)
- Masaje de aromaterapia (1 h)

DÍA 5

- Chikung (1 h)
- Masaje de reflexología podal (45 min)

Todos los programas incluyen una consulta inicial para ayudarnos a establecer sus objetivos y necesidades.

También incluyen seguimientos y una entrevista final.

Los programas pueden personalizarse o complementarse con entrenamiento personal o clases de yoga, de meditación, de respiración, etc. privadas.

Todos los programas incluyen una sesión de meditación y yoga en grupo cada mañana así como libre acceso a las instalaciones del SPA y la piscina.

CÓMO DISFRUTAR DE SU TIEMPO EN SANUM PER AQUAM



Queremos que disfrute de una experiencia única.

Para ello le recomendamos lo siguiente:

- Por favor haga la reserva del tratamiento deseado lo antes posible para asegurar disponibilidad. También puede reservar antes de su llegada.
- Para reservar puede mandar un correo electrónico a spa@esracodarta.com o contactar al teléfono móvil +34 630 352 921 (solo WhatsApp). Si lo desea, le asesoraremos con mucho gusto.
- Para utilizar nuestras instalaciones puede utilizar el albornoz y las zapatillas que tiene a su disposición en su habitación. Si no está alojado en el hotel, le proporcionaremos toalla y albornoz a su llegada.
- Por favor tenga en cuenta que el acceso a nuestras instalaciones de SPA está permitido a mayores de 16 años solamente.
- Es importante ducharse con jabón antes de entrar en las piscinas. Sobre todo en caso de utilizar crema solar u otro tipo de loción.
- Si tiene necesidades especiales o está embarazada, por favor comuníquelo en el momento de reservar su tratamiento. Así podremos ayudarle a reservar el tratamiento más adecuado.
- Le recomendamos que llegue diez minutos antes de empezar su tratamiento para poder realizar los preparativos necesarios que garanticen la mejor experiencia posible.
- Si ha reservado un tratamiento acuático, por favor traiga traje de baño.
- Si ha reservado un Siatsu o un Masaje Tailandés, tenga en cuenta que estos tratamientos requieren el uso de ropa cómoda, la cual le será proporcionada en caso de que lo desee.
- Si ha reservado un tratamiento corporal o un masaje, le proporcionaremos ropa interior de algodón orgánico lavable.
- Disponemos de taquillas en las que podrá guardar sus efectos personales.
- Si desea recibir el tratamiento en su habitación, tenemos camilla portátil para tal fin. Por favor tenga en cuenta que en tal caso se efectuará un cargo adicional del 10% (20% si está alojado en Sa Finqueta).

Por favor tenga en cuenta nuestra política de cancelación:

- Sus tratamientos están reservados especialmente para usted. Si necesita cancelar o reprogramar, por favor notifíquelo con un mínimo de 24 horas de antelación. Si no se presenta o cancela con menos de 24 horas de antelación, se le cobrará el precio completo del tratamiento reservado.

HORARIOS DE APERTURA

Tratamientos: 10:00 – 19:00 h

Piscinas: 9:00 – 21:00 h

CONTACTO SPA

Correo electrónico:

SPA@ESRACODARTA.COM

WhatsApp:

[+34 630 352 921](https://wa.me/34630352921)

Llamada interna:

2507 +

o puede acudir directamente a la recepción de nuestro SPA.

También puede ponerse en contacto con nuestra recepción principal:

2500 +

