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 transporta a 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 serenan 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

EL EQUIPO

CÓMO DISFRUTAR DE TU TIEMPO EN NUESTRO SPA

CONTACTO

SELECCIÓN ESPECIAL SPA

MASAJES CORPORALES

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 relajante) //
60′ (tejido profundo)

Experiencia a medida para dos en nuestra cabina doble: creamos un masaje relajante personalizado para cada uno según las necesidades y preferencias.

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, adaptamos el tratamiento a los requisitos de cada persona para promover un mayor estado de calma y bienestar.

MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO
45′ // 60′

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.

Tenga en cuenta que no se recomienda la realización de tratamientos durante las primeras 12 semanas de embarazo.

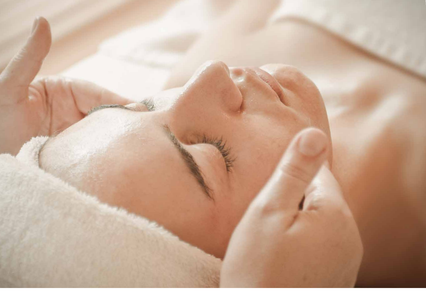
DRENAJE LINFÁTICO
60′

El sistema linfático trabaja junto a los riñones y al hígado para eliminar las toxinas y los desechos del organismo. Este es un masaje muy suave que 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.

LOMI LOMI NUI
El arte ancestral de transformación
90′

Este ritual sagrado transmitido a través del linaje de Ke Ala Hōkū, guiado por el conocimiento ancestral de los sabios hawaiianos, 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 su esencia.

VOLVER AL INICIO



TRATAMIENTOS FACIALES

MASAJE FACIAL
60′

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.

ACUPUNTURA ESTÉTICA FACIAL
75′

Un tratamiento no invasivo que ayuda a prolongar la belleza de su rostro de una manera más consciente y armónica.
En esta sesión se combina la acupuntura tradicional con la medicina china integrativa, promoviendo la belleza como reflejo de la salud. Este enfoque no solo mejora la apariencia física, sino que también contribuye a un bienestar general. Los beneficios incluyen la reducción de arrugas, mejora del tono y firmeza de la piel, aumento de la luminosidad y vitalidad cutánea, y equilibrio energético del cuerpo.

FACE SCULPTING THERAPY
60′ // 75′ (+ mascarilla de alginato final)

Rejuvenecimiento facial holísitco 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. Indicado en personas con bruxismo.

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...).

VOLVER AL INICIO

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 aceite de oliva y 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.

EXFOLIACIÓN Y MASAJE 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 reconfortante masaje. 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 FIRMING
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.

REFRESH AFTER SUN
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.

VOLVER AL INICIO

TRATAMIENTOS ACUÁTICOS EXCLUSIVOS

WATSU®
75'

Watsu® es una forma de trabajo corporal acuático realizado en agua caliente mantenida entre 34 °C y 36 °C, un rango de temperatura que facilita la relajación muscular y la activación del sistema nervioso parasimpático. Watsu® combina principios del Shiatsu Zen, la hidroterapia pasiva y la facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP) para producir beneficios tanto físicos como psicológicos.

Las técnicas básicas del Watsu® incluyen estiramientos suaves, movilización articular, liberación miofascial y movimientos de acunamiento, todo ello sincronizado con la respiración del receptor. Al aprovechar las propiedades del agua -en particular su flotabilidad, que reduce los efectos de la gravedad-, Watsu® permite que la columna vertebral y las articulaciones principales se muevan en rangos de movimiento que serían difíciles o imposibles en tierra.

Las observaciones clínicas y los estudios a pequeña escala sugieren que Watsu® puede disminuir el tono muscular, reducir el dolor crónico y mejorar la movilidad, sobre todo en personas con trastornos musculoesqueléticos, recuperación posquirúrgica y enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple o la fibromialgia. También se utiliza en cuidados prenatales, donde el apoyo del agua caliente alivia la presión sobre la zona lumbar y la pelvis, favoreciendo el confort físico y el bienestar emocional.

Desde un punto de vista psicológico, Watsu® facilita un estado de relajación profunda, activando las ondas cerebrales alfa y fomentando un estado meditativo a menudo asociado con el alivio del estrés y la mejora del estado de ánimo. Las investigaciones en psicología somática relacionan estos efectos con una mejora de la conciencia corporal (interocepción) y de la regulación emocional, sobre todo cuando la terapia se lleva a cabo en un entorno seguro, no verbal y enriquecedor.

El énfasis en «ser en lugar de hacer» refleja un enfoque terapéutico mente-cuerpo en el que el receptor puede desvincularse de la actividad basada en el rendimiento u orientada a objetivos, permitiendo que el sistema nervioso autónomo pase de un estado simpático (lucha o huida) a un estado parasimpático (descanso y digestión). Este cambio se asocia a una disminución de los niveles de cortisol, una reducción de la tensión arterial y una mejora de la función inmunitaria.

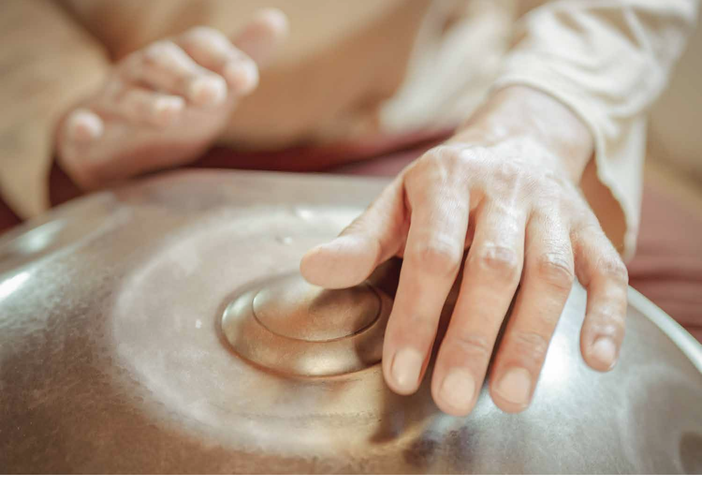
Watsu® también trata los bloqueos emocionales y psicológicos. El movimiento continuo y rítmico en el agua caliente se ha asociado con experiencias tempranas del desarrollo, evocando una sensación de contención y confianza similar a la del útero. Esto puede favorecer el procesamiento emocional e incluso la integración del trauma en contextos terapéuticos, sobre todo cuando lo administran profesionales especializados.

Además, Watsu® se ha mostrado prometedor en la terapia de la acuafobia, ayudando a las personas a superar el miedo al agua mediante la desensibilización progresiva en un entorno acuático controlado y de apoyo. Su énfasis en la empatía no verbal, el tacto terapéutico y la seguridad de los límites interpersonales lo convierten en un valioso complemento de la atención traumatológica.

En general, Watsu® es un método estructurado, basado en pruebas, que utiliza mecanismos fisiológicos (como la relajación neuromuscular y el apoyo circulatorio) y procesos de curación psicológica (como la creación de confianza y la liberación emocional), lo que lo convierte en una intervención holística con un interés creciente en las prácticas de rehabilitación, bienestar y salud integral de todo el mundo.

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

VOLVER AL INICIO



OTRAS TERAPIAS

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 Shunia, el estado original de la nada, silenciando su mente.

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.

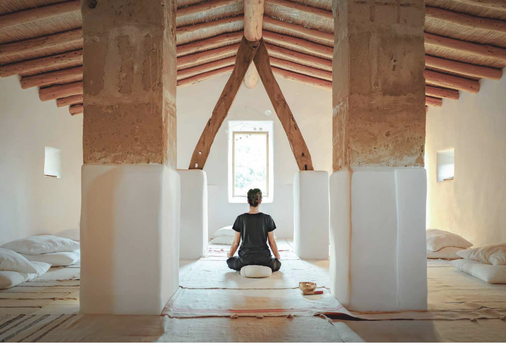
COACHING PERSONAL
60′

Una sesión de coaching personal de una hora, con enfoque holístico, diseñada para aportar claridad, equilibrio y una dirección alineada con usted.

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.

VOLVER AL INICIO



OTRAS SESIONES

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 RESPIRACIÓN PSYCHEDELIC BREATH®
75′ (individual // 2 pers)

Psychedelic Breath® es un ritual de respiración que combina técnicas ancestrales de tradiciones espirituales con los últimos avances de la neurociencia y con música electrónica potente.

A través de la respiración rítmica, la música y una supervisión consciente, pueden liberarse bloqueos internos, se pueden explorar profundidades emocionales y se puede alcanzar un estado de claridad, conexión y presencia.

Cada sesión ofrece un espacio seguro para la autoexploración, la integración y la reconexión con su sabiduría interior.

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.

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.

Los beneficios para la salud incluyen fomentar la relajación para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el equilibrio y la flexibilidad para potenciar la movilidad, aumentar los niveles de energía optimizando el flujo interno de vitalidad, proteger las articulaciones al tiempo que se alivia la tensión muscular, fortalecer el sistema inmunitario y estimular las capacidades naturales de autocuración del cuerpo, todo ello dentro de una práctica accesible a todas las edades que invita a redescubrir la serenidad y el equilibrio en cada movimiento.

CONTROLOGÍA: AUTHENTIC PILATES
con Júlia Deulofeu
60′ (individual // 2 pers // 3 pers)

El Pilates, originalmente conocido como Contrología, es un sistema de movimientos precisos y controlados que fortalece el cuerpo, mejora la movilidad y cultiva la conciencia corporal con armonía, fluidez, estabilidad y atención plena.

Cada sesión es una invitación a reconectar con el cuerpo, liberar tensiones y cultivar una sensación de ligereza, estabilidad y bienestar sostenido en el tiempo, recordando que nuestro cuerpo es nuestro hogar, el movimiento es medicina, la respiración es sabiduría y que la disciplina no es exigencia, sino amor sostenido en el tiempo.

La forma de acompañar de Júlia Deulofeu pone el foco en la calidad del movimiento, la escucha profunda y el respeto por el ritmo de cada persona, entendiendo el cuerpo como un todo y el movimiento como una herramienta de transformación, no solo física, sino también interna.

VOLVER AL INICIO

NUTRICIÓN CON GEMMA BES

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.

VOLVER AL INICIO

MEDICINA INTEGRATIVA CON EL DR FELIP RAMIS

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 Tolouse. 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.

VOLVER AL INICIO

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.

HAZ UNA PAUSA

EL PODER DE REDUCIR EL RITMO
(PROGRAMA SPA SUAVE)

Permítase este sencillo pero poderoso descanso y compruebe los efectos transformadores en su bienestar. Tómese una pausa, sólo para usted, para respirar, restablecer y reconectar con tu cuerpo, restaurando el equilibrio, la claridad y la calma en el ritmo de su vida.

DÍA 1
- Exfoliación y masaje (90 min)

DÍA 2
- Ritual de pies (45 min)

DÍA 3
- Masaje personalizado (1 h)

DÍA 4
- Terapia craniosacral (1 h)

DÍA 5
- Masaje de aromaterapia (1 h)

ANTI-ESTRÉS PROFUNDO

RECONECTAR
(PROGRAMA SPA INTENSO)

Tómese un momento para detenerse y permita que cuidemos de usted. Reducir el estrés no solo brinda un alivio inmediato, sino que también mejora la calidad del sueño. La relajación equilibra el sistema nervioso y abre el camino hacia una vida más tranquila y saludable.

DÍA 1
- Ritual de bienvenida con exfoliación, masaje y tratamiento facial (2 h)

DÍA 2
- Ritual de pies (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 personalizado (75 min)

PROGRAMA PARA EL BIENESTAR FÍSICO

REEQUILIBRANTE Y ENERGIZANTE
(PROGRAMA SPA INTENSO)

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
- Consulta de nutrición (1 h)
- Masaje personalizado (1 h)

DÍA 2
- Exfoliación corporal remineralizante y masaje (90 min)
- Entrenamiento personal (1 h)

DÍA 3
- Acupuntura holística (1 h)
- Masaje craniocervical (45 min)

DÍA 4
- Shiatsu (1 h)
- Ritual de pies (45 min)

DÍA 5
- Masaje personalizado (1 h)
- Entrenamiento personal (1 h)

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.

VOLVER AL INICIO

EL EQUIPO

BEL es licenciada en Fisioterapia, especialista en tratamiento Shiatsu y Watsu, terapeuta Craneosacral Biodinámica y profesora de yoga.

MARTINA ejerce como masajista holística, centrándose principalmente en técnicas faciales como el Face Sculpting junto con su trabajo como terapeuta Craneosacral Biodinámica.

BETTINA trabaja como coach personal a la vez que incorpora técnicas de Mindfulness, masaje Lomi Lomi Nui y Chi Kung en su práctica.

MARICARMEN aúna el quiromasaje y la estética con una profunda experiencia en Medicina Tradicional China, Acupuntura Bioenergética y Terapia Craneosacral.

PILAR se especializa en quiromasaje, trabajo corporal holístico y tratamientos faciales, utilizando un enfoque intuitivo para equilibrar el cuerpo, la mente y la energía de cada cliente.

ANALÍA licenciada en Fisioterapia, cuenta con especialización en reeducación postural, anclaje miofascial e hipopresivos, compaginando su práctica con las clases de yoga.

VOLVER AL INICIO

CÓMO DISFRUTAR DE SU TIEMPO EN SANUM PER AQUAM

Queremos que disfrute de una experiencia única.
Para ello le recomendamos lo siguiente:

- Reserve los tratamientos con antelación (preferiblemente antes de llegar) para garantizar la disponibilidad.

- Reservas por correo electrónico: spa@esracodarta.com

- Reservas por WhatsApp: +34 630 352 921.

- Llegue 10 minutos antes para los preparativos necesarios.

- Infórmenos en caso de embarazo o necesidades especiales al hacer la reserva, para que podamos recomendarle tratamientos adecuados.

- Muchos tratamientos, sesiones y terapias no se recomiendan en las primeras semanas de embarazo. Consúltenos si tiene dudas.

- Utilice el albornoz/las zapatillas de su habitación; los no huéspedes reciben toalla y albornoz a la llegada.

- El acceso al SPA es sólo para huéspedes mayores de 16 años.

- Dúchese con jabón antes de las piscinas, sobre todo después de aplicarse crema solar o loción.

- Traiga bañador para los tratamientos en el agua.

- El masaje shiatsu/tailandés requiere ropa cómoda que le será proporcionada.

- Para los tratamientos/masajes corporales, se proporciona ropa interior de algodón orgánico.

- Hay taquillas para guardar objetos personales.

- Tratamientos en la habitación disponibles con camilla portátil (+10% o +20% en Sa Finqueta).

Por favor tenga en cuenta nuestra política de cancelación:

- Las cancelaciones/cambios requieren un preaviso de 24h.

- Las cancelaciones fuera de plazo o la no presentación se cobrarán en su totalidad.

VOLVER AL INICIO

CONTACTO SPA

Correo electrónico:

SPA@ESRACODARTA.COM

WhatsApp:

+34 630 352 921

Llamada interna:
2507 + ✔
o puede acudir directamente a la recepción de nuestro SPA.

También puede ponerse en contacto con nuestra recepción principal:
2500 + ✔

VOLVER AL INICIO