



# BENESTAR

PROGRAMA DE BALNEARIOS CON PERNOCTACIÓN

**TRATAMIENTOS**

**COMPLEMENTARIOS GRATUITOS**



Deputación  
Pontevedra

## TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS GRATUITOS

### “+BENESTAR”

Cada persona participante podrá disfrutar de tres tratamientos complementarios a lo largo de su estancia en cualquiera de los establecimientos ofertados.

#### **HOTEL SPA GALATEA 4\*\*\*\***

##### **1. Chorro a presión**

Duración: 15 minutos

Descripción: chorro a presión con diferentes movimientos para activar la circulación. Actúa como un agente estimulante de los mecanismos de defensa del organismo contra la inflamación.

##### **2. Jacuzzi privado**

Duración: 15 minutos

Descripción: calma y previene la tensión además de promover la flexibilidad en los músculos ya que mitiga dolores físicos y musculares, especialmente de la zona lumbar. También mejora la circulación sanguínea, alivia el estrés y previene la ansiedad e o insomnio.

##### **3. Sauna**

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

Las y los usuarios del programa “+Benestar” cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.



#### **HOTEL CARLOS I SILGAR 4\*\*\*\***

##### **1. Aplicación local de barros calientes**

Duración: 15 minutos

Descripción: es un tratamiento tópico que consiste en aplicar barro o arcilla caliente sobre la piel para favorecer la circulación sanguínea. También tiene efecto tonificante, ya que favorece la eliminación de toxinas, células muertas y exceso de grasa en la piel.

##### **2. Sesión monitorizada de activación muscular y articular en piscina climatizada**

Duración: 30 minutos

Descripción: se indican ejercicios para realizar bajo el agua que facilitan la activación de la musculatura de cada usuaria o usuario para prevenir lesiones.

### 3. **Sauna**

Duración: 15 minutos

Descripción: sala húmeda y sauna seca ideales para desinflamar los tejidos, aliviar el dolor de lesiones musculares y mejorar la movilidad.

## **HOTEL GRAN TALASO SANXENXO 4\*\*\*\***

### 1. **Ducha circular**

Duración: 10 minutos

Descripción: ducha con diferentes chorros a presión sobre la piel, que produce una fuente de estimulación de los mecanismos receptores cutáneos, los cuales actúan de una forma continua y producen los efectos propios de un masaje, consiguiendo una relajación muscular, un drenaje venoso y linfático, un aumento del flujo sanguíneo, etc.

### 2. **Aplicación local de envoltura**

Duración: 10 minutos

Descripción: es un tratamiento tópico que consiste en aplicar barros o arcilla caliente sobre la piel para favorecer su textura, así como la circulación sanguínea.

### 3. **Sauna finlandesa**

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca con importantes beneficios para la salud, entre los que cabe destacar el cuidado de la piel, la relajación muscular y la eliminación de toxinas.



## **HOTEL SPA NUEVO ASTUR 3\*\*\***

### 1. **Jacuzzi con esencias de vainilla**

Duración: 20 minutos

Descripción: alivia y previene la tensión en la espalda además de promover la flexibilidad en los músculos. El aroma a vainilla disminuye los síntomas de la ansiedad.

### 2. **Masaje relajante de manos**

Duración: 10 minutos

Descripción: además de mejorar la movilidad y la circulación, reduce el estrés, el dolor y la inflamación de los músculos.

### 3. **Sauna finlandesa**

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

## **HOTEL SPA NORAT TORRE DO DEZA 4\*\*\*\***

### 1. **Especial salud y belleza**

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descripción: programa especial de masaje relajante y descontracturante que ayuda a aliviar pequeñas dolencias; al finalizar se sirve un té o infusión relajante en la sala de relación.

### 2. **Presoterapia**

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento ideal para piernas cansadas, arañas vasculares, celulitis y problemas circulatorios.

### 3. **Sauna**

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación de la sangre y ayuda a que los músculos dañados se reparen.

Las y los usuarios del programa "+Benestar" cuentan con un 20 % de descuento exclusivo para el resto de tratamientos del *spa*.



## **BALNEARIO DE MONDARIZ 4\*\*\*\***

### 1. **Cura de agua mineromedicinal en bebida**

Duración: 15 minutos cada día

Descripción: ingerir agua mineromedicinal tres veces al día, al pie del manantial. El agua en bebida tiene unas excelentes propiedades digestivas, diuréticas y reguladoras del metabolismo.

### 2. **Aplicación a presión**

Duración: 15 minutos

Descripción: chorro a presión o ducha circular (dependiendo de la disponibilidad), un tratamiento con efecto relajante y/o activador de la circulación.

### **3. Terapia respiratoria con agua mineromedicinal**

Duración: 20 minutos

Descripción: la misma agua mineromedicinal se toma en forma de nebulizaciones o aerosoles, un tratamiento indicado para las vías respiratorias altas o bajas.

## **HOTEL & TALASO LOUXO A TOXA 4\*\*\*\***

### **1. Chorro jet**

Duración: 15 minutos

Descripción: es el tratamiento por excelencia en los programas antirreumáticos, circulatorios y antiespásmodicos. Consiste en aplicar un chorro circular de agua caliente a presión, con lo que se consiguen unos efectos similares a los de un masaje al uso, pero efectuado a través de la fuerza y temperatura del agua.

### **2. Parafango marino**

Duración: 15 minutos

Descripción: tratamiento con múltiples beneficios para nuestra salud, a través de una placa de barro caliente que aporta todos los beneficios analgésicos, antiinflamatorios y, sobre todo, relajantes.

### **3. Sauna seca y baño turco**

Duración: 15 minutos

Descripción: sauna seca ideal para la relajación muscular. El calor mejora la circulación sanguínea y ayuda a que los músculos dañados se reparen.



