



# BENESTAR

PROGRAMA DE BALNEARIOS CON PERNOCTACIÓN

**TRATAMENTOS**

**COMPLEMENTARIOS GRATUÍTOS**



Deputación  
Pontevedra

## TRATAMENTOS COMPLEMENTARIOS GRATUÍTOS

### “+BENESTAR”

Cada persoa participante poderá gozar de tres tratamentos complementarios ao longo da súa estancia en calquera dos establecementos ofertados.

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

##### **1. Chorro a presión**

Duración: 15 minutos

Descrición: chorro a presión con diferentes movementos para activar a circulación. Actúa como un axente estimulante dos mecanismos de defensa do organismo contra a inflamación.

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

Duración: 15 minutos

Descrición: calma e prevén a tensión ademais de promover a flexibilidade nos músculos xa que mitiga dores físicas e musculares, especialmente da zona lumbar. Tamén mellora a circulación sanguínea, alivia o estrés e prevén a ansiedade e o insomnio.

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

Duración: 15 minutos

Descrición: sala húmida e sauna seca ideais para desinflamar os tecidos, aliviar a dor de lesións musculares e mellorar a mobilidade.

As e os usuarios do programa “+Benestar” contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do *spa*.



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

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

Duración: 15 minutos

Descrición: é un tratamento tópico que consiste en aplicar barro ou arxila quente sobre a pel para favorecer a circulación sanguínea. Tamén ten efecto tonificante, xa que favorece a eliminación de toxinas, células mortas e exceso de graxa na pel.

##### **2. Sesión monitorada de activación muscular e articular en piscina climatizada**

Duración: 30 minutos

Descrición: indícanse exercicios para realizar embaixo da auga que facilitan a activación da musculatura de cada usuaria ou usuario para previr lesións.

### 3. **Sauna**

Duración: 15 minutos

Descrición: sala húmida e sauna seca ideais para desinflamar os tecidos, aliviar a dor de lesións musculares e mellorar a mobilidade.

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

### 1. **Ducha circular**

Duración: 10 minutos

Descrición: ducha con diferentes chorros a presión sobre a pel, que produce unha fonte de estimulación dos mecanismos receptores cutáneos, os cales actúan dunha forma continua e producen os efectos propios dunha masaxe, conseguindo unha relaxación muscular, unha drenaxe venosa e linfática, un aumento do fluxo sanguíneo etc.

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

Duración: 10 minutos

Descrición: é un tratamento tópico que consiste en aplicar barros ou arxila quente sobre a pel para favorecer a súa textura, así como a circulación sanguínea.

### 3. **Sauna finlandesa**

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca con importantes beneficios para a saúde, entre os que cabe destacar o coidado da pel, a relaxación muscular e a eliminación de toxinas.



## **HOTEL SPA NOVO ASTUR 3\*\*\***

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

Duración: 20 minutos

Descrición: alivia e prevén a tensión nas costas ademais de promover a flexibilidade nos músculos. O aroma a vainilla diminúe os síntomas da ansiedade.

### 2. **Masaxe relaxante de mans**

Duración: 10 minutos

Descrición: alén de mellorar a mobilidade e a circulación, reduce o estrés, a dor e a inflamación dos músculos.



### 3. **Sauna finlandesa**

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación sanguínea e axuda a que os músculos danados se reparen.

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

### 1. **Especial saúde e beleza**

Duración: 15 minutos + 10 minutos

Descrición: programa especial de masaxe relaxante e descontracturante que axuda a aliviar pequenas doenzas; ao finalizar sérvese un té ou infusión relaxante na sala de relaxación.

### 2. **Presoterapia**

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento ideal para pernas cansas, arañas vasculares, celulite e problemas circulatorios.

### 3. **Sauna**

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación do sangue e axuda a que os músculos danados se reparen.

As e os usuarios do programa “+Benestar” contan cun 20 % de desconto exclusivo para o resto de tratamentos do *spa*.



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

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

Duración: 15 minutos cada día

Descrición: inxerir auga mineromedicinal tres veces ao día, ao pé do manancial. A auga en bebida ten unhas excelentes propiedades dixestivas, diuréticas e reguladoras do metabolismo.

### 2. **Aplicación a presión**

Duración: 15 minutos

Descrición: chorro a presión ou ducha circular (dependendo da dispoñibilidade), un tratamento con efecto relaxante e/ou activador da circulación.

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

Duración: 20 minutos

Descrición: a mesma auga mineromedicinal tómase en forma de nebulizacións ou aerosois, un tratamento indicado para as vías respiratorias altas ou baixas.

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

### 1. **Chorro jet**

Duración: 15 minutos

Descrición: é o tratamento por excelencia nos programas antirreumáticos, circulatorios e antiespásmodicos. Consiste en aplicar un chorro circular de auga quente a presión, co que se conseguen uns efectos similares aos dunha masaxe ao uso, pero efectuada a través da forza e temperatura da auga.

### 2. **Parafango mariño**

Duración: 15 minutos

Descrición: tratamento con múltiples beneficios para a nosa saúde, a través dunha placa de barro quente que achega todos os beneficios analxésicos, antiinflamatorios e, sobre todo, relaxantes.

### 3. **Sauna seca e baño turco**

Duración: 15 minutos

Descrición: sauna seca ideal para a relaxación muscular. A calor mellora a circulación sanguínea e axuda a que os músculos danados se reparen.





Deputación  
Pontevedra