

OASIS EN EL ASFALTO

ROMPE CON EL ESTRÉS y tómate un respiro en un spa urbano. Las opciones son muchas: masajes, hidromasajes o aislamiento sensorial. Elige el que más te guste y disfrútalo en tu rutina diaria

Flotarium de Barcelona

Éste es el primer centro dedicado a la flotación, una terapia que consiste en el aislamiento sensorial para liberar el cuerpo de la fuerza de gravedad.

Un flotarium es una gran bañera futurista diseñada para aislarte del entorno, que contiene 600 litros de agua y 300 kilos de sales. Gracias a su densidad, igual a la del Mar Muerto, flotarás, perderás la noción del peso de tu cuerpo y todos tus músculos se relajarán. Además, estarás desprovisto de los estímulos sensoriales que constantemente te bombardean: no hay luz, sonido, gravedad, ni percepción del agua, ya que está a temperatura

corporal (36°). La ausencia de todos estos estímulos elimina el 90% de las señales enviadas del sistema nervioso al cerebro, generando de inmediato, un profundo estado de relajación física y mental.

Horario

Todos los días del año (domingos y festivos incluidos), de 10 a 22 horas.

Precios

35 € la sesión, tres sesiones 90 €, precios especiales para empresas. Se aconseja reservar hora con antelación.

Cómo llegar

Plaza Narcís Oller, 3
08006 Barcelona
Tel. 93 217 36 37
info@flotarium.com



Baños árabes de Córdoba

Este "hammam" o terma de Córdoba es heredero de las termas romanas y árabes, que no sólo servían como lugar de descanso, sino también de reunión social y política. En pleno corazón del centro histórico, entre la Mezquita-Catedral y la famosa Plaza del Potro, es posible revivir las sensaciones perdidas del pasado al poder disfrutar de un baño árabe califal.

Ofrecen quiromasajes con aromaterapia, e incluso la posibilidad de disfrutar mientras tanto de un

auténtico té árabe como cura contra el estrés.

Horarios

Abierto todos los días incluidos domingos y festivos, de 10 a 24 horas.

Precios

A partir de 19 euros. Es necesario establecer reserva.

Cómo llegar

Amman Baños Árabes
C\ Corregidor Luis de la Cerda, 51,
Córdoba
Tel. 957 48 47 46
medinacalifal@grupoandalus.com

Hotel Real de Santander

El Centro de Talasoterapia del Hotel Real se encuentran en lo que originalmente fueron las cocheras del Hotel. El agua del mar llega filtrada a través de arena y es calentada hasta alcanzar la temperatura requerida para cada tratamiento, que se adaptan a las necesidades y al tiempo disponible de nuestros clientes. El techo acristalado proyecta una luz natural sobre la piscina de agua de mar, climatizada a 32º, que acoge una cómoda zona



de natación y un recorrido acuático equipado con asientos de burbujas, cuello de cisne y chorros de masaje submarino.

En este centro ofrecen un masaje manual de relajación profunda que se da por todo el cuerpo (incluyendo pies, manos, dedos, abdomen, etc.) y cabeza (cara y cuero cabelludo).

Horario

Todos los días del año (domingos y festivos incluidos).

Precios

89 € la sesión de masaje manual. Se aconseja reservar hora con antelación.

Cómo llegar

Hotel Real & Centro de Talasoterapia
Pérez Galdós, 28, 39005 Santander
Tel. 942 272 550
realsantander@husa.es

Gran Hotel Benahavis de Marbella

Este hotel de lujo te ofrece un "paquete revitalizante", consistente en un tratamiento de hidroterapia (bañera o ducha Vichy) de 20 minutos, un masaje personalizado (a elegir por el cliente) de 30 minutos, una hora de tratamiento facial y un tratamiento de fisioterapia de 30 minutos.

Este paquete incluye también una hora en el circuito húmedo del SPA, donde se puede disfrutar de jacuzzis a diferentes temperaturas, piscina climatizada,

programas de aromaterapia y fangoterapia y sauna finlandesa, entre otros.

Horario

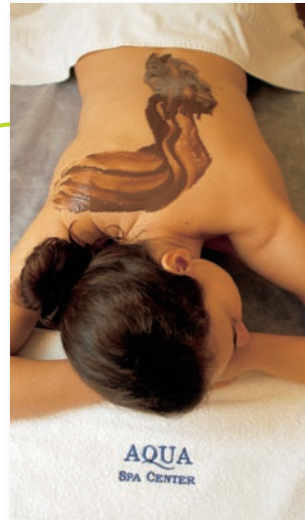
Todos los días del año (domingos y festivos incluidos).

Precios

227 €.

Cómo llegar

Huerta de Rufino s/n
29679 Benahavis, Málaga
Tel.: +34 902504862
info@granhotelbenahavis.com



Aqua Spa Center de Madrid

Un spa pleno barrio de Salamanca de Madrid que plantea a sus clientes una fusión entre los planos físico y emocional. Ha desarrollado terapias innovadoras como el tratamiento chocolate con leche, que combina las propiedades terapéuticas del chocolate y la leche con la riqueza adicional de la hidroterapia y el masaje relajante, o la terapia de piedras volcánicas, que incorpora en su protocolo piedras calientes volcánicas y/o frías de río para efectuar un masaje extremadamente relajante y beneficioso para el bienestar general.

Horario

Todos los días del año (domingos y festivos incluidos).

Precios

64 € el masaje de chocolate con leche y 70 € el de piedras volcánicas. Se aconseja reservar hora con antelación.

Cómo llegar

C/Alcántara, 54, 28006 Madrid
Tel. 902 902 818
info@aquaspacenter.com