

CIRCUIT

A la zona del circuit termal del Balneari Trobarem tota una gamma de tècniques termals que aporten una experiència de relaxació profunda.

El circuit comença amb:

La piscina activa, llits i seients d'hidromassatge jet serveixen per treballar la musculatura de l'esquena i les cames a tots els nivells mitjançant la protecció d'aire a pressió, també disposa de dolls i cascades per relaxar la musculatura del coll i esquena alta, tant freqüentment contracturada per la tensió.

Les minipiscines d'hidromassatge tenen seients d'hidromassatge i bombolles que relaxen la zona de l'esquena i les cames.

Després de passar per qualsevol de les piscines el cos estarà preparat per passar a una de les saunes:

- ♦ **Sauna seca:** a una temperatura entre 60°-80°C i un ambient sec.
- ♦ **Bany de vapor:** a una temperatura entre 40°-45° i un ambient humit.



A les saunes es provocarà una estimulació de la sudoració per eliminar toxines, i una vasodilatació que s'haurà de contrarrestar posteriorment amb una tècnica de contrast:

- ♦ **Pileta freda**
- ♦ **Dutxa de contrast**

Acabem el recorregut amb una mica de repòs amb reposició de líquids.

A l'acabar, pot repetir-se el recorregut de balneació-sauna-contrast un altre cop escollint algun altre dels elements no utilitzats en el primer o acabar la sessió amb l'aplicació d'algun dels nostres massatges.

PROGRAMES BALNEARI

Ritual xocolateràpia 81,90€

Bany hidromassatge
Massatge amb oli de xocolata 
Embolcall de xocolata

Ritual Marí 81,90€

Bany hidromassatge
Embocall d'algues 
Massatge d'esquena

Ritual viteràpia 72,00€

Peeling corporal
Embocall raïm vermell 
Dutxa jet

Iberik termal 49,00€

Dutxa Jet
Estiramients 
Massatge profund

Programa Vichy 77,40€

♦ Embolcall hims 
♦ Massatge sota dutxa

Programa articular 33,30€

♦ Bany hidromassatge
♦ Parafang 

Programa cuidat 63,90€

♦ Peeling corporal i facial 
♦ Massatge amb oli de xocolata 

Programa míma't 48,60€

♦ Facial exprés 
♦ Hidratació corporal

Programa descans 52,20€

♦ Dutxa Jet 
♦ Massatge local

Programa Rocallaura 58,00€

♦ Circuit termal 
♦ Massatge cervicodorsal

Massatge en parella 118,80€

♦ 2 massatges complets
SUPLEMENT 
Minipiscina en parella 25€/pax
amb c/copa cava

Hidratació en parella 97,20€

♦ 2 peeling corporal 
♦ 2 hidratació corporal

SUPLEMENT
Minipiscina en parella 25€/pax
amb c/copa cava



TRACTAMENTS

Gaudeix-los individualment a la zona de cabines.



TÉCNiques HIDROTHERMALS

Bany d'hidromassatge (15 min) ————— 20€

El plaer de submergir-se

L'aigua termal sortint a pressió incideix sobre la superfície corporal provocant un envolupant, lleuger i saludable efecte massatge.

Doll (7 min) ————— 18€

Efecte relaxant i descontracturant

L'aigua termal aplicada a pressió moderada a través d'un doll sobre el nostre cos aconseguirà efectes relaxants i descontracturants. Els seus efectes estimulen i tonifiquen el nostre cos.

Parafang (20 min) ————— 17€

o 5 sessions parafang ————— 59€

El poder curatiu de la naturalesa en una abraçada de calor

Aplicació de fang termal en forma d'emplastro amb parafina i fang. Es col·loca sobre una part del cos a alta temperatura, 42°C. El fang provoca efectes antiinflamatoris als quals se li sumen els efectes analgèsics de la calor.

Inhalació (12 min) ————— 12€

o 5 sessions inhalació ————— 45€

Respira profundament, purifica el teu ser.

Tècnica terapèutica que consisteix en l'aplicació d'aigua mineromedicinal en forma de vapors o gasos lleugers, que el teu cos absorbeix per les vies respiratòries les netegen i purifiquen.



MASSATGES

Massatge local (20 min) ————— 40€

Un descans a mida per al teu cos

Massatge de relaxació centrat en l'esquena o cames que proporciona benestar físic i mental. Activa la circulació i alleuja les cames cansades.

Massatge sota dutxa (25 min) ————— 55€

Una trobada màgica entre l'aigua i el tacte terapèutic

L'aigua termal calenta lliscant-se sobre el cos provoca un efecte descontracturant, sumat a aquest efecte relaxant i sedant del massatge, provoca una profunda relaxació i una sensació

Massatge cèltic (50 min) ————— 72€

Un viatge al passat per a renovar el teu present

Els avantpassats cèltics s'ungien amb olis i utilitzaven pedres per curar l'ànima i alleujar cos i ment.

El massatge cèltic preserva aquest costum ancestral que consisteix en un massatge elaborat amb pedres calentes i olis essencials que ajuden a relaxar-se,

Massatge complet ————— 66€

Un viatge de benestar de

Les mans màgiques dels nostres terapeutes, relaxen i busquen l'equilibri físic i emocional del cos a través del massatge complet realitzat a tota la superfície corporal.

Massatge Premium ————— 79€

El massatge que harmonitza cos i ment, alliberant tensions i renovant la teva energia.

Massatge cèltic (50 min) 72€

Un viatge al passat per a renovar el teu present

Els avantpassats cèltics s'ungien amb olis i utilitzaven pedres per curar l'ànima i alleujar cos i ment.

El massatge cèltic preserva aquest costum ancestral que consisteix en un massatge elaborat amb pedres calentes i olis essencials que ajuden a relaxar-se, provocant una sensació sedant i disminuint l'estrès.

Massatge complet (50 min) 66€

Un viatge de benestar de cap a peus

Les mans màgiques dels nostres terapeutes, relaxen i busquen l'equilibri físic i emocional del cos a través del massatge complet aplicat en tota la superfície corporal.



TÉCNiques CORPORALS

Hidratació corporal (15 min) 23€

La hidratació que cuida i protegeix

La hidratació és el primer pas per la salut i la bellesa de la pell. Aquest tractament reconfortant amb productes nutritius i hidratants infondrà a la pell una dosi extra d'hidratació mentre calma de l'estrès diari.

Peeling corporal i facial (20 min) 31€

Renova el teu rostre i cos

S'elabora amb una crema exfoliant que elimina les cèl·lules mortes i contribueix a la regeneració i suavitat de la pell.

Embolcalls corporals (20 min) 31€

Embolcall corporal a realitzar amb alguna dels embolcalls disponibles en la nostra carta (Algues, Llims marins, Raïm vermell, Xocolata, Àloe vera, Monoï)



TÉCNiques FACIALS

Facial exprés (20 min) 31€

Bellesa ràpida i efectiva

Tractament facial de curta durada que té com a propòsit la regeneració i la hidratació de la pell. Consisteix en una neteja, un peeling i un massatge facial. Aporta una sensació fresca, lluminosa i relaxant.



CIRCUIT ACUÀTIC

NORMAS D' US

★★★★
IBERIK
ROCALLAURA BALNEARI

✉ clubtermal.rocallaura@iberikhoteles.com

☎ +34 973 330 632

🌐 www.iberikhoteles.com

OBLIGATORI



CASQUET
DE BANY



DUTXAR-SE ABANS
DE LA INMERSIÓ



CALÇAT
DE BANY



CAMINAR AMB
PRECAUCIÓ



TOVALLOLA A
LA SAUNA SECA



UTILITZAR ESCALES
I BARANES



RESPECTAR
AL MONITOR



VESTIT DE BANY I/O
BIQUINI DE 2 PECES

NO ESTÀ PERMÈS



FUMAR



MÒBILS



CÀMERES



ÚS EXCLUSIV DE
CALZAT AUTORIZAT



ANIMALS



OBJECTES AMB
PLATA O METALL



CÓRRER



NO ES PERMETEN
VISITES



ACCÉS
RESTRINGIT
malalties
infectocontagioses



CAPBUSSAR-SE



SE MENJAR I BEURE
A ZONES DE PISCINES



ABANDONAR
DEIXALLES



DEIXAR TOVALLLES
A LES GANDULES

HORARI

TOTS ELS DIES

De 10:00 a 14:00 h.
i de 16:00 a 20:00 h.

Dissabtes fins a les 21:00h.

ESPECIFICACIÓ



SILENCI
SI US PLAU



DURADA
MÀXIMA 1,5h.



NO ES
PERMETEN
MENORS
DE 2 ANYS



MENORS DE
13 ANYS
AMB ADULT