



# IBERIK

ROCALLAURA BALNEARI



SERVICIOS

# BALNEARIO

*Vigentes desde el 1 de junio*





## CIRCUITO

*En la zona del circuito termal del Balneario encontramos una gama de técnicas termales que aportan una experiencia de relajación profunda.*

### El circuito comienza con:

La piscina activa, camas y asientos de hidromasaje sirven para trabajar la musculatura de espalda y piernas a todos los niveles mediante la proyección de aire a presión, también dispone de chorros y cascadas para relajar la musculatura de cuello y espalda alta, tan frecuentemente contracturada por la tensión.

**Las minipiscinas de hidromasaje tienen asientos de hidromasaje y burbujas que relajan la zona de la espalda y las piernas.**

Tras pasar por cualquiera de las piscinas el cuerpo estará preparado para pasar a una de las saunas:

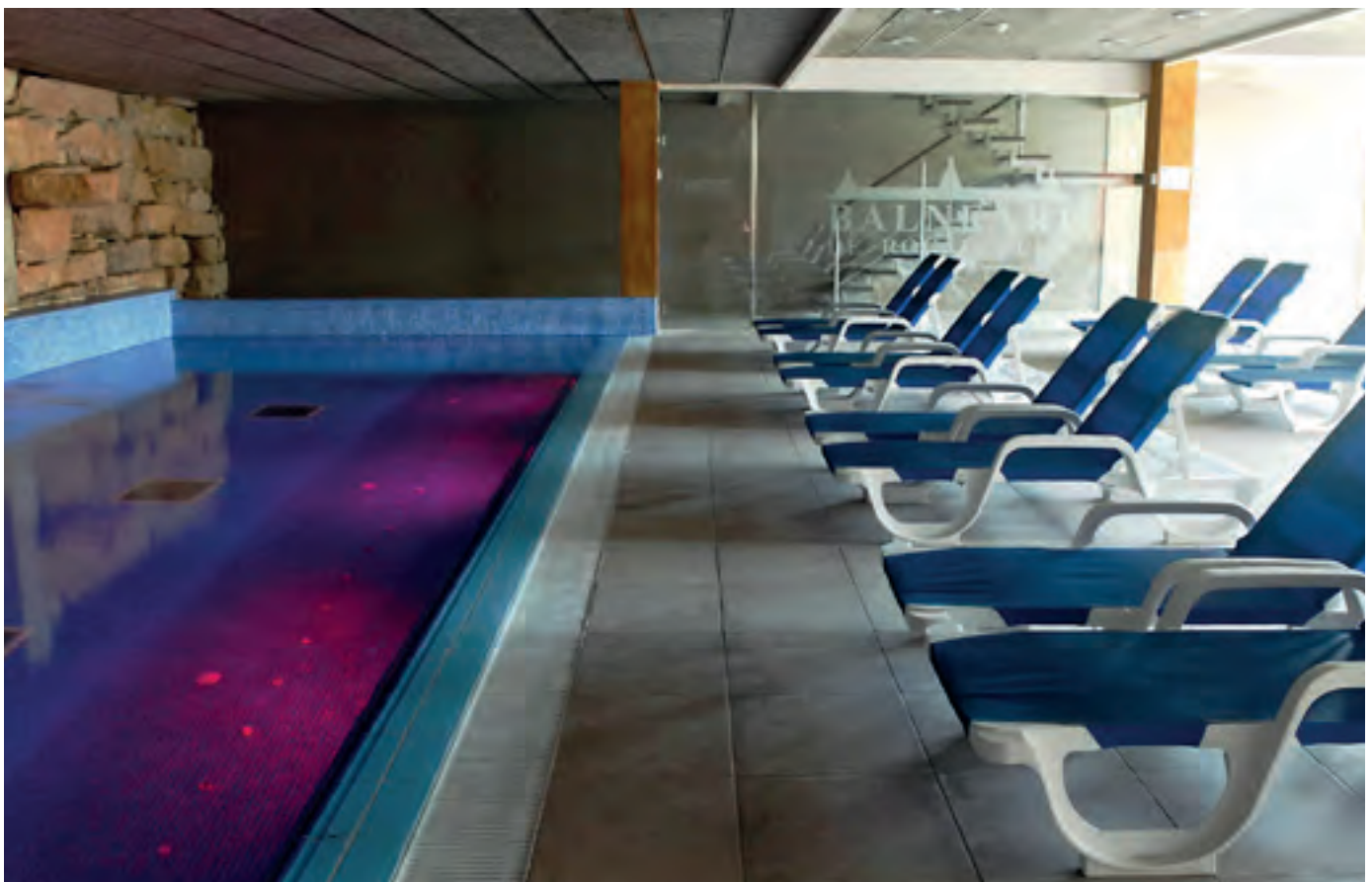
- ♦ **Sauna seca:** a una temperatura entre 60-80°C y un ambiente seco.
- ♦ **Baño de vapor:** a una temperatura entre 40-45° y un ambiente húmedo.

En las saunas se provocará una estimulación de la sudoración para eliminar toxinas, y una vasodilatación que habrá que contrarrestar posteriormente con una **técnica de contraste:**

- ♦ **Poza fría**
- ♦ **Ducha de contraste**

Acabamos el recorrido con un poco de reposo con reposición de líquidos.

Al acabar, puede repetirse el recorrido de balneación – sauna – contraste otra vez escogiendo algún otro de los elementos no usados en el primero o acabar la sesión con la aplicación de alguno de nuestros mensajes.



# CIRCUITO ACUÁTICO

## REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO

### OBLIGATORIO



GORRO DE BAÑO



DUCHARSE ANTES DE LA INMERSIÓN



CALZADO DE BAÑO



CAMINAR CON PRECAUCIÓN  
Suelo húmedo



TOALLA EN SAUNA SECA



USAR ESCALERAS Y BARANDILLAS



RESPETAR AL MONITOR

### NO ESTÁ PERMITIDO



FUMAR



MÓVILES



CÁMARAS



CALZADO DE CALLE



ANIMALES



OBJETOS CON PLATA O METAL



CORRER



NO SE PERMITEN VISITAS



ACCESO RESTRINGIDO  
Enfermedades infectocontagiosas



ZAMBULLIRSE



COMER Y BEBER EN ZONA PLAYA



ABANDONAR DESPERDICIOS



DEJAR TOALLAS EN TUMBONAS

### ESPECIFICACIONES



SILENCIO, POR FAVOR



DURACIÓN MÁXIMA 1,5H.



NO SE PERMITEN MENORES DE 2 AÑOS



MENORES DE 13 AÑOS CON ADULTO

### HORARIO

TODOS LOS DÍAS

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

*Sábados hasta las 21:00h.*

# TRATAMIENTOS

Disfrútalos individualmente en la zona de cabinas.



## TÉCNICAS HIDROTERMALES

### Baño de hidromasaje

*El placer de sumergirse.*  
15 min.

El agua termal saliendo a presión incide sobre la superficie corporal provocando un envolvente, ligero y saludable efecto masaje.

### Chorro

*Efecto relajante y descontracturante*  
7 min.

El agua termal aplicada a presión moderada a través de un chorro sobre nuestro cuerpo consigue efectos relajantes y descontracturantes. Sus efectos estimulan y tonifican.

### Ducha hidropinica/ Agua en bebida

*Bebe salud y bienestar*  
6 min.

Técnica terapéutica que consiste en beber agua mineromedicinal en la cantidad y forma pautadas desde el servicio médico del balneario, buscando los beneficios terapéuticos del agua mineromedicinal.

### Inhalación

*Respira profundamente, purifica tu ser.*  
12 min.

Técnica terapéutica que consiste en la aplicación de agua minero medicinal en forma de finos vapores o gases, que las limpian y purifican las vías respiratorias.

## MASAJES

### Masaje cervicodorsal

*Desata la tensión, libera tu bienestar.*  
10 min.

Las cervicales es una parte del cuerpo que acumula mucha tensión. El masaje se centra especialmente en esta zona. Permite que tu cuerpo se relaje y reafirme.

### Masaje infantil

*Un delicado masaje para los pequeños gigantes.*  
15 min.

Es un masaje especial para que los más pequeños disfruten de un delicado momento de relax y bienestar.

### Masaje craneofacial

*El cuidado que envuelve tu rostro en calma.*  
20 min.

Completo masaje de rostro y cuero cabelludo que evoca una profunda relajación en los músculos.

### Masaje local

*Un descanso a medida para tu cuerpo.*  
20 min.

Masaje de relajación centrado en la espalda o piernas que proporciona bienestar físico y mental. Activa la circulación y alivia las piernas cansadas.

### Masaje descontracturante

*La terapia que deshace las tensiones y te brinda bienestar.*  
20 min.

Masaje profundo diseñado con el objetivo de eliminar tensiones y contracturas musculares.

### Masaje celta

*Un viaje al pasado para renovar tu presente.*  
Completo 50 min.  
Local 20 min.

Los antepasados celtas se ungían con aceites y utilizaban las piedras para curar el alma y aliviar cuerpo y mente. El masaje celta preserva esta costumbre ancestral que consiste en un masaje elaborado con piedras calientes y aceites esenciales que ayudan a relajarse, provocando una sensación sedante y disminuyendo el estrés.

### Masaje bajo ducha

*El encuentro mágico entre el agua y el tacto terapéutico.*  
25 min.

El agua termal caliente deslizándose sobre el cuerpo provoca un efecto descontracturante, sumado al efecto relajante y sedante del masaje, surge una profunda relajación y una sensación revitalizante.

### Masaje completo

*Un viaje de bienestar de pies a cabeza.*  
50 min.

Las manos mágicas de nuestros terapeutas relajan y buscan el equilibrio físico y emocional del cuerpo a través del masaje completo aplicado en toda la superficie corporal.

## TÉCNICAS CORPORALES

### Hidratación corporal

*La hidratación que mimas y protege.*  
15 min

Este tratamiento corporal maravillosamente reconfortante con productos nutritivos e hidratantes infundirá a la piel una dosis extra de hidratación mientras la calma del estrés diario.

### Peeling corporal

*Renueva tu piel, renueva tu brillo.*  
15 min

Este tratamiento corporal revitalizante se elabora con una crema exfoliante que elimina suavemente las células muertas de la piel y contribuye a su regeneración y suavidad.

### Peeling corporal y facial

*Renueva tu rostro y cuerpo.*  
20 min

Se elabora con una crema exfoliante que elimina las células muertas y contribuye a la regeneración y suavidad de la piel, aplicándose por todo el cuerpo y rostro.

### Envoltura algas

*Renueva y reafirma con la esencia marina.*  
20 min

Se trata de un envolvimiento corporal realizado con algas de Galicia que proporcionan un interesante efecto reductor y reafirmante.

### Envoltura de uva roja

*El poder antioxidante de la uva roja en tu piel.*  
20 min

Los polifenoles de la uva evitan la degradación de la elastina y de las fibras de colágeno, con lo que contribuye a mantener la firmeza y elasticidad de la piel.

### Envoltura hidro-nutritiva de chocolate

*Envoltura exquisita para tu piel.*  
20 min

Las cualidades antioxidantes de la manteca de cacao previenen el envejecimiento de la piel.

### Envoltura de aloe vera

*Hidratación y frescor para tu piel.*  
20 min

La envoltura de aloe vera proporciona los reconocidos beneficios hidratantes, cicatrizantes, analgésicos, regenerador celular y antiinflamatorios de esta planta.

## TÉCNICAS FACIALES

### Facial exprés

*Belleza rápida y efectiva.*  
20 min

Tratamiento facial de corta duración que tiene como propósito la regeneración e hidratación de la piel. Consiste en una limpieza, un peeling y un masaje facial. Aporta una sensación fresca, luminosa y relajante.



CONTACTO

**Iberik Rocallaura Balneari**

T. 973 330 632 · E. [reservas.rocallaura@iberikhoteles.com](mailto:reservas.rocallaura@iberikhoteles.com)