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 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.

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

- **Sauna seca:** a una temperatura entre 60-80ºC i un ambient sec.
- **Bany de vapor:** a una temperatura entre 40-45º 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.

PROGRAMAS BALNEARI 2024

Ritual xocolateràpia 81,90€
- Bany hidromassatge
- Massatge amb oli xocolata
- Embocall 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 articulars
- Massatge profund

Programa Vichy 77,40€
- Embocall limos
- Massatge sota dutxa

Programa articular 33,30€
- Bany hidromassatge
- Parafang

Programa cuídate 63,90€
- Peeling corporal i facial
- Massatge amb oli xocolata

Programa míma't 48,60€
- Facial express
- Hidratació corporal

Programa descans 52,20€
- Dutxa Jet
- Massatge local

Programa Rocallaura 40,90€
- Circuit termal
- Massatge cervicodorsal

Massatge en parella 118,80€
- 2 massatges complets

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

Hidratació en parella 97,20€
- 2 peeling corporal
- 2 hidratació corporal

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

CONTACTE

Iberik Rocallaura Balneari
T. 973 330 632 · **E.** clubtermal.rocallaura@iberikhoteles.com

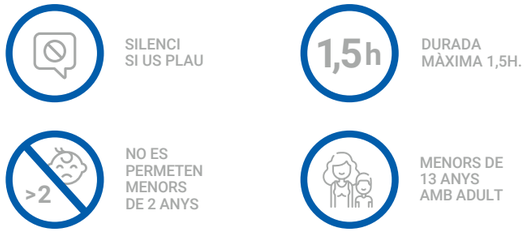
IBERIK
ROCALLAURA BALNEARI

CIRCUIT ACUÀTIC
NORMAS D' US

OBLIGATORI

NO ESTÀ PERMÈS

ESPECIFICACIÓ



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.

TRACTAMENTS

Gaudeix-los individualment a la zona de cabines.

Tarifes vigents des del febrer del 2024.

TÈCNIQUES HIDROTERMALS

Bany d'hidromassatge

El plaer de submergir-se

15 min. **20€**

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

Doll

Efecte relaxant i descontracturant

7 min. **18€**

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

Cura hidropínica/ aigiua en beguda

Beu salut i benestar

6 min.

Tècnica terapèutica que consisteix a neure aigua mineromedicinal en la quantitat i forma pautades des del servei mèdic del balneari, buscant els beneficis terapèutics de l'aigua mineromedicinal.

Inhalació

Respira profundament, purifica el teu ser

12 min. **12€**

Tècnica terapèutica que consisteix en l'aplicació d'aigua mineromedicinal en forma de fins vapors o gasos, que al seu pas per les vies respiratòries les netegen i purifiquen.

Parafang

El poder curatiu de la naturalesa en una abraçada de calor

20 min. **17€**

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.

MASSAGTES

Massatge cervicodorsal

Deslliga la tensió, allibera el teu benestar

10 min. **21€**

La musculatura cervicodorsal és una part del cos que acumula molta tensió. El massatge cervicodorsal es centra especialment en aquesta zona. Permet que el teu cos es relaxi i es reafirmi.

Massatge local

Un descans a mida per al teu cos

20 min. **40€**

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

Massatge cèltic

Un viatge al passat per a renovar el teu present

50 min. **72€**

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 sensaci sedant i disminuint l'estrès.

Massatge sota dutxa

Una trobada màgica entre l'aigua i el tacte terapèutic

25 min. **55€**

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 revitalizant.

Massatge complet

Un viatge de benestar de cap a peus

50 min. **66€**

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

TÈCNIQUES CORPORALS

Hidratació corporal

La hidratació que acarona i protegeix

15 min. **23€**

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

Peeling corporal i facial

Renova el teu rostre i cos

20 min. **31€**

S'elabora amb una crema exfoliant que elimina les cèl·lules mortes de la pell i contribueix a la regeneració i suavitat de la pell,aplicant-se per tot el cos y rostre.

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)

TÈCNIQUES FACIALS

Facial exprés

Bellesa ràpida i efectiva

20 min. **31€**

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.