

MEDICAL WELLNESS



ANANTARA

SPA

## PROGRAMAS

Nuestros programas han sido creados por nuestros especialistas para cuidar del cuerpo y mente. En Anantara Spa podrá disfrutar de unas maravillosas instalaciones en un ambiente relajado, introduciéndose al mismo tiempo en una nueva filosofía de vida.

## PROGRAMMES

These programmes have been specially created by our specialists to take care of your body and mind. Enjoy our marvellous facilities in a relaxing environment whilst we introduce you to a new philosophy of life.



## AROMAS DE LUJO

Incluye:

- 1 Peeling corporal de Sal & Aceite
- 1 Masaje Anantara
- 1 Masaje Tailandés
- 1 Facial anti-envejecimiento global progresivo
- 1 Circuito spa guiado por un especialista

2 DÍAS – EUR 418

## ESCAPADA ADELGAZANTE

Incluye:

- 1 Peeling corporal de Sal & Aceite
- 2 Masaje subacuático
- 1 Ducha jet
- 2 Masaje Detox by Piroche
- 1 Masaje descontracturante
- 1 LPG Endermologie
- 2 Circuito Spa guiado por un especialista

4 DÍAS – EUR 697

## LUXURY TASTE

Includes:

- 1 Salt & Oil body scrub
- 1 Anantara signature massage
- 1 Traditional Thai massage
- 1 Progressive global anti-ageing facial
- 1 Spa circuit guided by a specialist

2 DAYS – EUR 418

## SLIM SCAPE

Includes:

- 1 Salt & Oil body scrub
- 2 Aqua massage
- 1 Jet shower
- 2 Detox massage by Piroche
- 1 Deep tissue massage
- 1 LPG Endermologie
- 2 Spa circuits guided by a specialist

4 DAYS – EUR 697



## ESCAPADA ADELGAZANTE & DETOX

Conscientes de cómo el sobrepeso marca nuestra vida y es origen de muchos de nuestros problemas de salud, el equipo de profesionales médicos de Anantara Villa Padierna Spa, han diseñado un programa detox y de pérdida de peso adaptado a las características personales y necesidades de cada cliente. Este programa está indicado para personas con sobrepeso que tienen un gran interés en su salud o simplemente para aquellos que quieren recuperar los hábitos alimentarios saludables. Durante su estancia, los pacientes perderán peso y volumen con una combinación de dieta, tratamientos hidrotermales, tratamientos de belleza, ejercicio físico y un plan alimenticio dietético elaborado con productos de temporada

Incluye:

- 2 Consultas médicas (3 en el Programa Intensivo)
- 1 Analítica de sangre
- 6 Circuitos spa guiados por un especialista  
(13 en el Programa Intensivo)
- 1 Peeling corporal Sal y Aceite (2 en el Programa Intensivo)
- 3 Actividades físicas personalizadas (7 en el Programa Intensivo)
- 3 Masajes detox by Piroche (6 en el Programa Intensivo)
- 3 INDIBA belleza profunda corporal (6 en el Programa Intensivo)
- 3 Aqua masajes (6 en el Programa Intensivo)
- 2 LPG Endermologie corporal
- 1 Masaje personalizado (2 en el Programa Intensivo)

**7 DÍAS – EUR 1.931**

**INTENSIVO 14 DÍAS – EUR 3.575**



## SLIM & DETOX

Conscious of how being overweight can determine our life, way of being and how it is the source of many of our health problems, our team of medical professionals, weight loss and healthcare specialists designed a slimming and detox programme adapted to the personal characteristics and needs of each customer with personalized care.

This programme is aimed for overweight people who have a strong interest in their health and diet and wish to balance body and mind. During their stay, patients will lose both weight and volume with a combination of diet, hydrothermal treatments, health beauty treatments, physical exercise and dietetic food plan based on seasonal products.

Includes:

- 2 Medical consultations (3 in the Intensive Programme)
- 1 Blood test
- 6 Spa circuits guided by a specialist (13 in the Intensive Programme)
- 1 Salt & Oil body scrub (2 in the Intensive Programme)
- 3 Personalized physical activities (7 in the Intensive Programme)
- 3 Detox massages by Piroche (6 in the Intensive Programme)
- 3 Indiba deep beauty body [6 in the Intensive Programme)
- 3 Aqua massages (6 in the Intensive Programme)
- 2 LPG Endermologie body treatments
- 1 Personalized massage (2 in the intensive Programme)

7 DAYS – EUR 1.931

INTENSIVE 14 DAYS – EUR 3.575



## PROGRAMA SALUDABLE

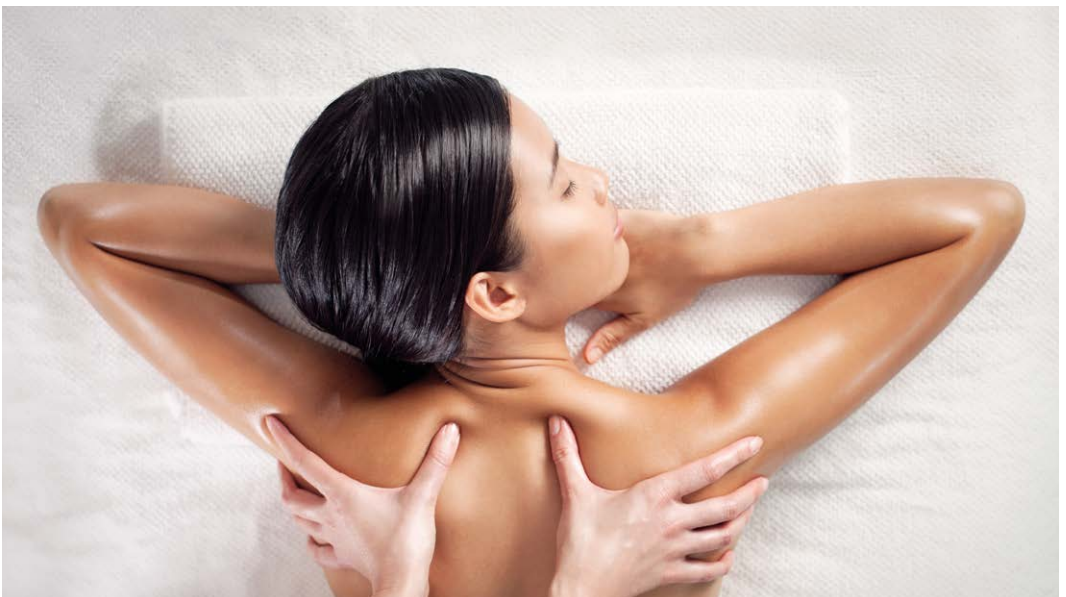
Actualmente vivimos en una cultura donde la sociedad en general ha adoptado una nueva consciencia de la salud con un carácter más preventivo, con una alimentación basada en conceptos dietéticos que mejoran la forma de nutrirse, con una clara necesidad de tener una vida más activa y menos sedentaria, y eliminando todos los hábitos perniciosos para nuestra salud.

El programa está diseñado para conseguir una recuperación de nuestro organismo en un periodo corto de tiempo e indicada para prevenir los trastornos de la vida sedentaria, tensión muscular, dolores articulares, dificultad para conciliar el sueño, trastornos circulatorios y cansancio generalizado.

Incluye:

- 1 Consulta médica
- 6 Circuitos Spa guiados por un especialista
- 1 Peeling Sal y Aceite
- 3 INDIBA belleza profunda corporal
- 2 Masajes Anantara
- 1 Envoltura algas
- 2 Actividades Físicas Personalizadas
- 2 Masajes detox by Piroche
- 1 Facial personalizado

7 DÍAS – EUR 1.592



## HEALTHY PROGRAMME

Programme designed to fight the ravages of stress and time in those people whose appearance is of vital importance.

Nowadays, we live in a society that has become healthier, one that promotes a diet that is based on consuming more nutritious types of food, highlights the need to have a more active and less sedentary lifestyle and eliminates all the harmful habits in the interest of our health.

The programme is designed to help our body to recover in the shortest amount of time possible and prevent disorders related to a sedentary lifestyle, such as muscle stiffness, joint pain, sleeping problems, circulation problems, general fatigue and tiredness.

Includes:

- 1 Medical consultation
- 6 Spa circuits guided by a Specialist
- 1 Salt & Oil body scrub
- 3 INDIBA deep beauty body
- 2 Anantara signature massages
- 1 Algae wrap
- 2 Personalized physical activities
- 2 Detox massages by Piroche
- 1 Personalised facial

7 DAYS – EUR 1.592



## PROGRAMA DEJAR DE FUMAR

El consumo de tabaco es una conducta compleja que se explica sobre la base de dos grandes factores: por un lado la adicción física y, por otro, la continuidad de la acción de fumar que lo convierte en un hábito de comportamiento.

Nuestros médicos y profesionales de la salud con ayuda de Medicinas Naturales y terapias de conducta han diseñado una revolucionaria y exitosa cura para dejar de fumar consiguiendo que nuestros clientes en tan sólo 5 días hayan abandonado sin esfuerzo el hábito y depurado sus vías respiratorias y organismo.

Incluye:

- 1 Consulta médica
- 2 Sesiones de coaching para dejar de fumar + Stop Smoking pills.
- 5 Circuitos spa guiados por un especialista.
- 2 Actividades físicas personalizadas
- 2 Yoga y meditación
- 2 Masajes detox by Piroche
- 2 Masajes Anantara

5 DÍAS – EUR 1.368

## STOP SMOKING PROGRAMME

Smoking is a complex habit that is based on two major factors: firstly, it is a physical addiction and secondly the continued action of smoking makes it behavioural too. With the help of natural medicine and behaviour therapy, our doctors and health professionals have come up with a successful revolutionary cure that enables our guests to stop smoking in just 5 days effortlessly, so that they can cleanse their lungs and detox their body.

Includes:

- 1 Medical consultation
- 2 Coaching Stop Smoking sessions + Stop Smoking pills
- 5 Spa circuits guided by a Specialist
- 2 Personalized physical activities
- 2 Yoga and meditation classes
- 2 Detox massages by Piroche
- 2 Anantara signature massages

5 DAYS – EUR 1.368





## PROGRAMA PARA GOLFISTAS

Nuestros especialistas han diseñado un programa de acondicionamiento físico y de prevención de lesiones adaptado para que durante 2/3 días el golfista esté en la mejor condición física y mental y desarrolle su juego para disfrutar de su deporte favorito.

Incluye:

2 ó 3 Valoración funcional y entrenamiento personal  
1 ó 2 Masajes Anantara para golfistas

2 DÍAS – EUR 350

3 DÍAS – EUR 600

## GOLF PROGRAMMES

Our specialists have designed a physical fitness and injury prevention programme, so that golfers get into the best physical and mental shape in 2/3 days and develop their golfing skills to enjoy their favourite sport even more.

Includes:

2 or 3 Functional evaluation and personal training  
1 or 2 Anantara golfers massage

2 DAYS – EUR 350

3 DAYS – EUR 600



## FITNESS Y OTRAS DISCIPLINAS

### ASESORAMIENTO PERSONAL

Diagnóstico funcional para determinar su estado físico y así poder prescribir el tipo de ejercicio adecuado.

### SESIÓN PERSONAL TRAINING

Aqua Gym, step, mat, stretching

60 min' – EUR 100

### CLASE PRIVADA YOGA

60 min' – EUR 100

## FITNESS AND OTHER DISCIPLINES

### PERSONAL ASSESSMENT SESSION

Functional diagnosis to determine your general state of health and physical condition in order to prescribe the right type of treatment.

### PERSONAL TRAINING SESSION

Aqua Gym, step, mat, stretching

60 min' – EUR 100

### PRIVATE YOGA CLASS

60 min' – EUR 100



## SERVICIO MÉDICO

### CONSULTA DE FISIOTERAPIA

30 min' – EUR 75 | 60 min' – EUR 150

### CONSULTA DE OSTEOPATÍA

30 min' – EUR 75 | 60 min' – EUR 150

### CONSULTA DE MÉDICA

EUR 160

### MEDICINA ESTÉTICA

Para más información sobre tratamientos de medicina estética y precios, por favor pregunte en la recepción de Anantara Spa.

## MEDICAL SERVICE

### PHYSIOTHERAPY CONSULTATION

30 min' – EUR 75 | 60 min' – EUR 150

### OSTEOPATHIC CONSULTATION

30 min' – EUR 75 | 60 min' – EUR 150

### MEDICAL CONSULTATION

EUR 160

### AESTHETIC MEDICINE

For more information about aesthetic medicine treatments and rates please enquire at the Anantara Spa reception.



