

Wellness



Programas de Lifestyle  
y paquetes de un día

## LLEVANDO EL BIENESTAR AL SIGUIENTE NIVEL

*Sé curioso. Fija un objetivo para alcanzar el equilibrio.*

*Cada uno de nuestros programas, que varían desde dos a siete noches, comienzan con una consulta de estilo de vida y nutrición que nos proporcionará la información necesaria y que será la guía para su camino personal hacia el bienestar. Dependiendo del programa escogido, éste finalizará con una evaluación de tu estancia y con la invitación a mantenerte en contacto con nuestros expertos para supervisar tus progresos y mantener el nivel de motivación.*

*No se utilizan métodos invasivos o agotadores, simplemente se crea la oportunidad de despejar la mente y descansar el cuerpo.*



## Programas de 2, 4 o 7 días:

Descubre

Escapa

Profundiza

## Nuestros Programas:

Estilo de vida mediterraneo

Limpiar y purificar

Prepárate para la playa

Reducción del estrés y descanso

Tranquilidad y mejora del sueño

Forma física óptima y energía

## Todos los programas incluyen:

Tres comidas diarias personalizadas, según el programa escogido

Actividades de fitness diarias

Agua mineral ilimitada en tu habitación

Nuestra selección de zumos del día y té

Acceso ilimitado a las instalaciones de spa  
y a la piscina dinámica de agua marina

Acceso gratuito a todas las charlas y clases educativas

Una copa de vino orgánico con la cena

## Estilo de vida mediterráneo

*Nuestro programa insignia se inspira en las propiedades curativas del estilo de vida y los elementos naturales del Mediterráneo, que te ayudarán a verte y a sentirte más revitalizado y radiante. La combinación de tratamientos faciales, corporales y masajes personalizados enfocados a exfoliar, limpiar y calmar, te proporcionarán una experiencia renovadora completa que solo encontrarás en Marbella Club.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje con piedras de lava calientes	1	1	
60'	Masaje personalizado Marbella Club			1
60'	Facial personalizado	1	1	1
45'	Exfoliación en ducha Vichy	1	1	1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
120'	Ritual de minerales marinos		1	1
20'	Masaje Jet Blitz			1
45'	Baño energizante			1
15'	Consulta de seguimiento			2
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,440 p/p	€ 2,300 p/p	€ 3,595 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Limpiar y purificar

*Este agradable programa depurador se ha diseñado para limpiar y purificar el cuerpo, con lo que se reducen los síntomas de la fatiga, la irritación y el malestar, para poder sentirse más ligero y con más energía.*

*Diseñado para devolvarte la vitalidad natural y garantizar resultados óptimos, este programa incluye nuestros menús depuradores y saludables de pensión completa, basados en verduras y ricos en nutrientes, diseñados para ayudarte a descansar, recuperarse y rejuvenecer. También se incluyen suplementos probióticos para reforzar el proceso depurador.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
75'	Talasoterapia intensa detoxificante Vichy	1	1	1
60'	Ritual holístico de sal			1
60'	Tratamiento facial desintoxicante			1
60'	Drenaje linfático manual detoxificante / Linfo-drenaje detoxificante	1	1	1
30'	Envoltura detoxificante de algas marinas	1	1	2
60'	Reflexología		1	1
30'	Baño energizante	1	1	2
120'	Ritual detoxificante		1	1
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,595 p/p	€ 2,500 p/p	€ 4,075 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú saludable purificante.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Prepárate para la playa

*Deja que nuestro equipo te prepare y te guíe para lograr una mayor seguridad en tu cuerpo gracias a una combinación de ejercicios de remodelación para todo el cuerpo, guía nutricional y tratamientos diseñados para ayudarte a sentirte bien y tener mejor aspecto. Para garantizar un resultado óptimo, todos los programas incluyen nuestros menús completos saludables y purificadores, basados en ingredientes vegetales, nutritivos y probióticos, diseñados especialmente para ayudarte a conseguir una pérdida de peso suave pero sostenible, regenerarte y rejuvenecer.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
75'	Talasoterapia intensa detoxificante Vichy	1	1	1
60'	Masaje modelador		1	1
55'	Session de entrenamiento personal	1	2	3
60'	Contorno intensivo	1	1	1
20'	Baño energizante	1	1	2
60'	Envoltura reafirmante de algas marinas		1	1
60'	Tratamiento corporal Indiba		1	2
120'	Ritual detoxificante			1
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,540 p/p	€ 2,700 p/p	€ 4,070 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú saludable purificante.

## Reducción del estrés y descanso

*Si trabajas demasiado, sufres estrés o simplemente necesitas un tiempo para descansar de las presiones cotidianas, este relajante programa te ayudará a recuperar el equilibrio y armonizar cuerpo y mente. Te sentirás renovado y con una mejor disposición para frenar y evitar la reaparición del estrés crónico.*

*Este programa también resulta idóneo para quienes deseen dedicarse un tiempo a sí mismos.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje con piedras de lava calientes	1	1	2
60'	Facial personalizado		1	1
30'	Baño energizante		1	2
120'	Ritual para aliviar el estrés	1	1	1
60'	Reflexología			1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
55'	Meditación guiada o sesión de yoga personalizada	1	1	2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,595 p/p	€ 2,515 p/p	€ 3,950 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## Tranquilidad y Mejora del Sueño

*La relajación y la calidad del sueño son aspectos vitales para disfrutar de la vida al máximo. La falta de un sueño reparador, tanto mental como físicamente, está relacionado con el envejecimiento prematuro y problemas para la salud.*

*Este agradable programa aplica técnicas probadas científicamente para mejorar tu calidad de sueño.*

*Nuestro equipo de expertos te proporcionarán técnicas y rutinas que garantizan un correcto entendimiento de cómo mejorar la calidad del sueño y como mantenerlo una vez vuelvas a casa.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Masaje de equilibrio energético	1	1	1
45'	Masaje con vibraciones de cuencos tibetanos	1	1	1
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje con piedras de lava calientes			1
60'	Facial personalizado			1
120'	Ritual para aliviar el estrés	1	1	1
60'	Reflexología			1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
55'	Meditación guiada o sesión de yoga personalizada	1	3	5
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,820 p/p	€ 2,800 p/p	€ 4,310 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.



## Forma Física Óptima y Energía

*Este inspirador y motivador programa te ayudará a mejorar la resistencia y aumentar el rendimiento físico y mental. No solo te sentirás más seguro de ti mismo, sino que también obtendrás las herramientas necesarias para saber que te ejercitas de la forma más adecuada y acorde a tus capacidades. Además, las pruebas indican que la actividad física repercute también en nuestra salud mental, por lo que te sentirás positivo y animado.*

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
50'	Consulta fitness	1	1	1
55'	Sesion de entrenamiento personal	2	4	7
60'	Masaje de recuperación con magnesio	1	1	2
60'	Envoltura de magnesio o calcio		1	1
20'	Jet Blitz		1	1
30'	Baño energizante			2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,370 p/p	€ 2,540 p/p	€ 4,150 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.

IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO **NO** INCLUIDO.

## ETIQUETA

Aguardamos con impaciencia tu visita al spa. Te pedimos que respetes la necesidad de silencio y tranquilidad en las instalaciones, a fin de garantizar que disfrutes de tu tiempo con nosotros.

Por favor, llega al menos 30 minutos antes de tu cita para rellenar el formulario de consulta y disfrutar de la sauna, los baños de vapor y las duchas de los vestuarios, así como de la piscina dinámica de agua marina, gratuita para todos los huéspedes que reserven una cita de 60 minutos o más.

Recuerda que al reservar cualquiera de nuestros servicios aceptas cumplir las normas destinadas a garantizar una experiencia tranquila y positiva para todos nuestros clientes.

El spa se reserva el derecho de denegar la entrada a aquellas personas que exhiban un comportamiento inapropiado, y nuestro equipo tendrá el derecho de abstenerse de realizar cualquier tratamiento previsto. Se instará a abandonar las instalaciones de spa a aquellos huéspedes que exhiban un comportamiento inapropiado y, si es necesario, se informará al personal de seguridad.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Ten en cuenta que se cobrará el 100 % de todos los tratamientos o paquetes que no se cancelen con más de 24 horas de antelación.

Te rogamos que llegues a tiempo a tu cita, ya que el tratamiento no se puede extender para no interferir con las citas posteriores.

## EMBARAZO

Informa a nuestro equipo si estás embarazada o dando el pecho para que puedan adaptar muchos de nuestros tratamientos a estos momentos tan especiales.

## VESTIMENTA

Te asignaremos una taquilla personal en la que encontrarás un albornoz, una toalla y zapatillas. Ten en cuenta que para utilizar la piscina dinámica de agua marina deberás vestir traje de baño. Puedes adquirir ropa apropiada en la recepción del spa, si fuese necesario.

## ACCESO Y RESTRICCIONES

Se prohíbe estrictamente el consumo de alcohol y tabaco en nuestras instalaciones. Para garantizar un ambiente de relajación, rogamos a nuestros huéspedes que prescindan de utilizar el teléfono móvil. No se permiten acompañantes ni mascotas en el spa.

Los menores de 18 años pueden recibir tratamientos con el permiso escrito de sus padres o tutores, y deben estar acompañados por un adulto durante la totalidad del mismo. Pregunta por el horario de apertura para niños de la piscina dinámica de agua marina.

## SEGURIDAD

Por tu propia seguridad, deberás seguir las instrucciones del personal en todo momento. El spa no se responsabilizará de cualquier daño físico o material debido al mal uso del equipo y las instalaciones de spa.

No corras riesgos innecesarios. Si crees que estás en peligro o preocupado, consulta siempre a nuestro personal.

Marbella Club no se responsabiliza de los daños o pérdidas de artículos personales dentro de las instalaciones de spa o de Wellness. Te rogamos que dejes los objetos de valor en la caja fuerte de tu habitación o en casa.

...

*Para reservar un tratamiento de spa, un servicio de Wellness o para adquirir un vale de regalo, ponte en contacto con nuestro equipo de Wellness llamando al (+34) 952 822 211 o enviando un mensaje de correo electrónico a [wellness@marbellaclub.com](mailto:wellness@marbellaclub.com); te atenderemos con mucho gusto.*



*¡Disfruta!*



WELLNESS

## MARBELLA CLUB

Bulevar Príncipe Alfonso von Hohenlohe, s/n, 29602, Marbella, Málaga, Spain  
Telephone (+34) 952 822 211 [marbellaclubwellness.com](http://marbellaclubwellness.com)