

## 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.