

Wellness

SCHEDULE

Sessions are available from 9:30 AM.

All classes requires a minimum of 2 participants

YOGA

60 MIN. \$50

Our Hatha yoga classes are beginner-friendly and adaptable to your skill level Our experienced instructors assess guests' abilities during each class to determine the appropriate level, ensuring a personalized experience for everyone

RESTORATIVE YOGA

45 MIN. \$75

A gentle and accessible yoga practice where postures are adapted for different purposes and combined with breathwork to ensure comfort throughout the session Suitable for all ages, this practice promotes calmness, relaxes the central and peripheral nervous systems, regulates sleep, oxygenates the body, and relieves muscle tension

EARTHING OR GROUNDING

50 MIN. \$55

A practice of direct connection with the earth through bare feet, designed to enhance overall well-being The body absorbs electrons naturally present in the ground, which have antioxidant properties and help neutralize free radicals This experience supports biological functions, synchronizes the heart's rhythm, reduces stress, improves sleep, decreases inflammation, and boosts vitality

HEALING BREATHWORK & EMOTIONAL RELEASE

40 MIN. \$55

A therapeutic session using various breathing techniques, including pranayama, to activate emotional release and restore balance in the body This practice strengthens the immune system, reduces stress, and promotes a deep sense of well-being

MEDITATION

60 MIN. \$55

A guided meditation session that encourages mindfulness, helping to calm the mind, balance emotions, and connect with the present moment Through conscious breathing and introspection, this practice fosters mental clarity, deep relaxation, and overall well-being

MEDITATION IN THE THERMAL RIVER

40 MIN. \$80

A guided meditation session that takes place in the warm and soothing waters of the thermal river

MEDITATION IN MOTION

50 MIN. \$75

A guided movement experience with music, designed to activate the physical, emotional, and energetic bodies This practice promotes calmness and joy, oxygenates the mind and body, strengthens the cardiovascular system, and facilitates emotional transformation

CACAO CIRCLE*

60 MIN. \$75

Cacao is a sacred drink in Mayan cosmology, known as Kuku, meaning 'sacred above the sacred' In this ceremony, we share cacao with the intention of enhancing heart-to-heart communication Cacao increases blood flow, releases serotonin (the happiness hormone), reduces stress, and calms the mind It also provides essential minerals such as potassium, magnesium, iron, and vitamins B and C

MINDFULNESS*

50 MIN. \$55

Unlike traditional meditation, mindfulness focuses on paying attention to the present moment through the senses—intentionally, without judgment, and with an attitude of openness and acceptance It is a practice that fosters awareness and connection with the present

SOUND BATH *

50 MIN. \$55

This sound bath uses harmonic vibrations to induce deep relaxation, balance energy, and enhance overall well-being

* SEASONAL & SPECIAL OFFERINGS

Our special wellness experiences are scheduled on select days, offering deep relaxation and transformation. Availability is limited to certain days of the week.

CANCELLATION POLICY

We have a strict cancellation and rescheduling policy. Please cancel or reschedule your session at least 24 hours in advance to avoid a 100% cancellation fee.

RECOMMENDATIONS

Avoid heavy meals at least one hour before your experience.
Avoid alcohol consumption.
After the session, drink plenty of water.
Wear comfortable clothing, bring insect repellent, a water bottle, closed-toe shoes, and sunscreen.
For thermal river meditation: Bring a swimsuit and water shoes

Prices do not include 13% sales tax and are based in a minimum of 2 participants



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD

Wellbeing Collection

Bienestar

HORARIO

Las sesiones están disponibles a partir de las 9:30 AM

Todas las clases requieren un mínimo de 2 participantes

YOGA

60 MIN. \$50

Las clases de Hatha yoga están diseñadas para principiantes y se adaptan a su nivel. Nuestros experimentados instructores evalúan las habilidades de los huéspedes durante cada clase para determinar el nivel adecuado, asegurando una experiencia personalizada para todos.

YOGA RESTAURATIVO

45 MIN. \$75

Una práctica de yoga suave y accesible donde las posturas se adaptan para diferentes propósitos y se combinan con técnicas de respiración para garantizar comodidad durante toda la sesión. Adecuada para todas las edades, esta práctica promueve la calma, relaja los sistemas nerviosos central y periférico, regula el sueño, oxigena el cuerpo y alivia la tensión muscular.

CONEXIÓN CON LA TIERRA (EARTHING)

50 MIN. \$55

Una práctica de conexión directa con la tierra a través de los pies descalzos, diseñada para mejorar el bienestar general. El cuerpo absorbe electrones presentes naturalmente en el suelo, los cuales tienen propiedades antioxidantes y ayudan a neutralizar los radicales libres. Esta experiencia favorece las funciones biológicas, sincroniza el ritmo del corazón, reduce el estrés, mejora el sueño, disminuye la inflamación y aumenta la vitalidad.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y TRASFORMACIÓN EMOCIONAL

40 MIN. \$55

Una sesión terapéutica que utiliza diversas técnicas de respiración, incluyendo pranayama, para activar la liberación emocional y restaurar el equilibrio en el cuerpo. Esta práctica fortalece el sistema inmunológico, reduce el estrés y promueve una profunda sensación de bienestar.

MEDITACIÓN

60 MIN. \$55

Una sesión de meditación guiada que fomenta la atención plena, ayudando a calmar la mente, equilibrar las emociones y conectar con el momento presente. A través de la respiración consciente y la introspección, esta práctica favorece la claridad mental, la relajación profunda y el bienestar general.

MEDITACIÓN EN EL RÍO TERMAL

50 MIN. \$80

Una sesión de meditación guiada que se lleva a cabo en las cálidas y relajantes aguas del río termal.

MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

50 MIN. \$75

Una experiencia guiada de movimiento con música, diseñada para activar los cuerpos físico, emocional y energético. Esta práctica promueve la calma y la alegría, oxigena la mente y el cuerpo, fortalece el sistema cardiovascular y facilita la transformación emocional.

CÍRCULO DE CACAO*

60 MIN. \$75

El cacao es una bebida sagrada en la cosmología maya, conocida como Kuku, que significa 'sagrado sobre lo sagrado'. En esta ceremonia, compartimos cacao con la intención de mejorar la comunicación de corazón a corazón. El cacao aumenta el flujo sanguíneo, libera serotonina (la hormona de la felicidad), reduce el estrés y calma la mente, además de aportar minerales esenciales como potasio, magnesio, hierro y vitaminas B y C.

MINDFULNESS*

50 MIN. \$55

A diferencia de la meditación, el mindfulness o atención plena se enfoca en prestar atención al momento presente a través de los sentidos, sin juzgar y con una actitud de apertura y aceptación. Es una práctica que fomenta la conciencia y la conexión con el presente.

BAÑO DE SONIDO*

50 MIN. \$55

Este baño de sonido utiliza vibraciones armónicas para inducir una profunda relajación, equilibrar la energía y mejorar el bienestar.

*OFERTAS ESPECIALES Y DE TEMPORADA

Nuestras experiencias de bienestar especiales se programan en días selectos, diseñadas para brindar relajación profunda y transformación. La disponibilidad es limitada ciertos días en la semana.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Tenemos una política estricta de cancelación y reprogramación. Por favor, cancele o re programe su sesión al menos 24 horas antes para evitar una tarifa de cancelación del 100%.

RECOMENDACIONES

Evitar comidas pesadas al menos una hora antes de la experiencia Evitar el consumo de alcohol. Después de la sesión, beber abundante agua. Usar ropa cómoda, llevar repelente de insectos, una botella de agua, zapatos cerrados y protector solar. Para la meditación en el río: Traer traje de baño y zapatos para el agua.

Precios no incluyen 13% de IVA y están basados en un mínimo de 2 participantes



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD

Wellbeing Collection