

## Viajes sensoriales exclusivos *hostalspaempúries*

### **Belleza del mediterráneo**

**110 min. / 159 €**

Utilizando los regalos que el mediterráneo nos ofrece, hemos creado un tratamiento de belleza integral. Disfrute de una suave exfoliación corporal con un cepillo natural de cactus, una envoltura de lodo marino que le aportará una piel más firme, desintoxicará y estimulará el metabolismo del cuerpo, acompañado de un tratamiento facial con las propiedades del Bambú y un masaje relajante aromático con aceite de esencias de Empúries.

### **Culto greco-romano**

**80 min. / 119 €**

Inspirado en las raíces ancestrales y culturales de la colonia de Empòrion-Emporiae, un masaje corporal profundo que ayuda a descontracturar y relajar la musculatura acompañado de un masaje craneal relajante para cultivar el cuerpo y la mente.

### **Esencias de Empúries**

**50 min. / 79 €**

La esencia de un paseo por Empúries, envuelto por olores próximos se manifiesta en forma de un masaje suave y relajante con aceites esenciales elaborados exclusivamente por los especialistas del Spa.

### **Viaje a la India**

**120 min. / 210 €**

Olores que recuerdan a las calles de la India, te transportaran a sus mercadillos y tenderetes de especias...

Desde el Spa Empúries le proponemos un viaje completo con masaje y exfoliación corporal, tratamiento facial acompañado con un masaje capilar muy relajante.

No dejes pasar esta oportunidad de viajar cerrando los ojos y dejándote llevar.

### **Aguas salvajes**

**90 min. / 225 €**

Unión de 4 tratamientos de *Voya* en uno. escoja su exfoliación corporal: sal marina, menta piperita o lavanda; a continuación, combinamos dos envolturas: ritual oceánico con abrazos de sirena, mimando doblemente nuestro cuerpo. Finalizaremos el viaje con un facial personalizado e hidratación corporal.

## Cuidado corporal *hostalspaempúries*

En el Hostal Spa Empúries hemos escogido una cosmética orgánica de alta gama y excelente calidad, *VOYA*

### **Ritual oceánico**

**60 min. / 103 €**

Gracias a la riqueza de la combinación de algas de la costa Irlandesa "*Fucus Serratus y Laminaria digitata*", conseguiremos un excelente efecto rejuvenecedor y desintoxicante, ayudando a reducir la celulitis y dejando la piel profundamente hidratada.

### **Lazos de sirena**

**60 min. / 103 €**

Disfrute de una autentica experiencia spa con el abrazo de las hojas del alga Laminaria Digitata.

Alga con grandes propiedades desintoxicantes, hidratantes y tonificantes, le ayudará a mejorar la circulación y a perder peso.

### **Exfoliación iluminante**

**40 min. / 63 €**

Libere la piel limpiándola y ofreciéndole suavidad y nutrición, a través de una exfoliación corporal con sales del mar muerto y una hidratación profunda.

# Cuidado facial *hostalspaempúries*

En el Hostal Spa Empúries hemos elegido cosmética ética y de alta calidad, *Dulkamara Bamboo*, *HE cosmética natural*, *Kama Ayurveda* y *Voya*.

Ofreciendo un tratamiento exclusivo para cada tipo de piel.

## Línea **DULKAMARA BAMBOO**

### Lifting facial de Savias

30 min. / 45 €

Recupere la firmeza a su piel. Con un pequeño y suave drenaje, reafirmamos, limpiamos e hidratamos gracias a la riqueza de las savias del bambú

### Lujo de Dulkamara bamboo

60 min. / 97 €

Disfrute de un ritual personalizado completo mediante principios activos de bambú, que ayudan a recuperar vitalidad, firmeza y suavidad de la piel. Os ofrecemos un tratamiento Lifting facial de savias enriquecido con una mascarilla y un masaje facial.

## Línea **HE cosmética natural**

### Experiencia HE

50 min. / 79 €

Desde el Hostal spa Empúries queremos ofrecerles un tratamiento exclusivo con nuestra cosmética natural que limpia, purifica e hidrata la piel, dejándola radiante.

## Línea **KAMA AYURVEDA**

### Mukha y Siro abhyangam

40 min. / 75 €

El exotismo de ayurveda a través de las propiedades de las plantas de la India, ayudamos a reactivar la piel y el cabello. Sus cosméticos y aceites calientes le harán transportar la mente en este país mágico. Un placer para los amantes de los aceites. Tratamiento facial de inspiración en el ayurveda

# Cuidado facial *hostalspaempúries*

## Línea VOYA

### Luz de Voya

La fuerza del océano con sus ingredientes orgánicos, la ayudaran a recuperar la luz y vitalidad del rostro.

50 min. / 98 €

### Tratamiento Rejuvenecedor

Usando una combinación de algas anti-oxidantes aplicadas directamente en el rostro, con gran capacidad restauradora, ayudan a reducir los signos del paso del tiempo y suavizar las líneas de expresión.

70 min. / 125 €

## Tratamiento complementario

### Limpieza de cutis

Con vapor y extracción de comedones, necesariamente tiene que estar asociado a un tratamiento facial de su elección.

25 min. / 31 €

## Terapias manuales (se puede asociar con un tratamiento facial)

### Lifting japonés, "Lifting sin cirugía"

Técnica milenaria indicada como terapia rejuvenecedora, para pieles con falta de luminosidad, fatiga y líneas de expresión. Despierta la musculatura, activa el colágeno y la circulación dando una sensación de frescor y vitalidad.

40 min. / 57 €

## Cuidado futura mamá *hostalspaempúries*

### **Armonía gestacional**

**60 min. / 89 €**

**Usted y su bebé se sentirán acompañados y mimados por nuestros masajes personalizados, aliviando sus tensiones y preparando su cuerpo para los cambios físicos y emocionales que irán sucediendo.**

### **Circulatorio de piernas**

**40 min. / 55 €**

**Mediante un masaje y la aplicación de frescor, disfrute de una profunda sensación de relax, ligereza y descanso en sus piernas.**

**Desde el Spa Hostal Empúries, deseamos que pueda disfrutar de nuestra extensa carta de tratamientos, recomendándole las siguientes terapias al no llevar aceites esenciales o macerados que por su estado de gestación no es recomendable.**

**Exfoliación iluminante de sal  
Cuidado Facial  
Masaje Zen  
Kinesiología holística**

**En la zona de aguas, le recomendamos las duchas de sensaciones y la piscina de natación y NO recomendamos utilizar: sauna seca, baño de vapor y piscina lúdica.**

## Terapias manuales *hostalspaempúries*

### **Masaje terapéutico**

**60 min. / 89 €**

**Nos acercamos a sus necesidades con un masaje muscular personalizado. Liberando el cuerpo de todas las tensiones y proporcionando un estado de relajación tanto físico como mental.**

### **Masaje localizado**

**30 min. / 49 €**

**Un masaje personalizado en área definida: cervicales, lumbares, dorsales, piernas, etc.**

### **Piernas activas**

**40min. / 55 €**

**Mediante un masaje y la aplicación de frescor, disfrute de una profunda sensación de relax, ligereza y descanso en sus piernas.**

### **Kinesología holística**

**70 min. / 85 €**

**Terapia que busca equilibrar el cuerpo a nivel físico y emocional, liberándolo de las carencias que provocan disfunciones en los ámbitos diversos de nuestro ser; mediante un test muscular conseguimos localizar las causas de estos bloqueos y ayudamos a corregirlos.**

(Recomendable más de 1 sesión)

# Terapias orientales *hostalspaempúries*

## **Masaje zen**

**40 min. / 57 €**

**Muy recomendable en periodo de estrés. Mediante digitopresión en diferentes puntos de tensión cervical, craneal y facial.**

## **Reflexoloterapia podal**

**40 min. / 65 €**

**Técnica milenaria de masaje en puntos reflejos de los pies. Activa la energía de los órganos y las corrientes energéticas del cuerpo, estimulando el mecanismo autocurativo del organismo, favoreciendo el equilibrio natural, aportando vitalidad y bienestar físico, mental y emocional.**

## **Nuat Thai**

**55 min. / 100 €**

**Masaje tradicional tailandés que ayuda a flexibilizar y relajar articulaciones y musculatura. Un tratamiento dinámico que mediante presiones, estiramientos y movilizaciones articulares restablece el flujo energético a lo largo de nuestro cuerpo, equilibrando la energía vital. Se realiza en un *futón* y con ropa cómoda (posibilidad de realizarlo en camilla y aceite caliente).**

## **Shiatsu**

**55 min. / 100 €**

**Técnica tradicional japonesa para el fluido energético general, que con presiones y estiramientos de los diferentes meridianos energéticos también nos ayuda a relajar la conciencia i la musculatura. Se realiza sobre un *futón* y con ropa cómoda.**

## Servicios extras *hostalspaempúries*

En el Hostal Spa Empúries solo utilizamos productos orgánicos inofensivos para sus uñas.  
Ofrecemos servicios de manicura y pedicura a domicilio (habitaciones)

<b>Limar y pintar manos</b> <b>Ponemos las uñas de las manos a punto</b> <i>(suplemento francesa 5€)</i>	<b>27 €</b>
<b>Limar y pintar pies</b> <b>Ponemos las uñas de los pies a punto</b> <i>(suplemento francesa 5€)</i>	<b>27 €</b>
<b>Limar y pintar manos y pies</b> <b>Ponemos las uñas de las manos y los pies a punto</b> <i>(suplemento francesa 7€)</i>	<b>49 €</b>
<b>Manicura</b> <b>SpaRitual contiene ingredientes totalmente orgánicos y veganos de todas partes del mundo. Sus aromas frescos y colores vivos le harán lucir una manicura perfecta en cualquier época del año</b> <i>(suplemento francesa 5€).</i>	<b>58 €</b>
<b>Pedicura</b> <b>SpaRitual contiene ingredientes totalmente orgánicos y veganos de todas partes del mundo. Sus aromas frescos y colores vivos le harán lucir una pedicura perfecta en cualquier época del año</b> <i>(suplemento francesa 5€).</i>	<b>65 €</b>
<b>Manicura y pedicura</b> <b>SpaRitual contiene ingredientes totalmente orgánicos y veganos de todas partes del mundo. Sus aromas frescos y colores vivos le harán lucir una manicura y pedicura perfecta en cualquier época del año</b> <i>(suplemento francesa 7€)</i>	<b>114 €</b>
<b>Limar y pintar habitación Hotel</b>	<b>20 €</b>





## **Instalaciones** *hostalspaempúries*

Frente al mar y rodeado de pinos, el Spa del Hostal Empúries le invita a cuidar su salud y bienestar a través de terapias naturales diseñadas especialmente para conseguir un estado completo de bienestar físico y mental. Abrimos un espacio pensado para sentirse más vital, sano y renovado, tanto interior como exteriormente. Adéntrese en una dimensión que mejore su calidad de vida, prevenga enfermedades y equilibre su organismo.

**Nuestro spa pone a su disposición las siguientes instalaciones:**

- Gimnasio
- Piscina lúdica a una temperatura de entre 32 y 34 grados con cama de aire, chorros de presión, cuello de cisne y cascada cobra
- Piscina de nado a 26 grados y 14 metros de largo.
- Sauna de vapor
- Sauna seca
- Ducha cascada
- Ducha de sensaciones
- Ducha cubo
- Ducha cromoterapia
- 4 cabinas para tratamientos naturales

**El horario de invierno del spa es de lunes a sábado de 11h a 20h y domingos de 11h a 15h.**

**El horario de verano del spa es de lunes a sábado de 10h a 21h y domingos de 10h a 15h.**

**El acceso a las instalaciones es:**

Para huéspedes del hostel 23€

Para clientes externos 33€

Teniendo un tratamiento reservado le da acceso libre al spa, antes de los tratamientos estéticos y/o después de su terapia.

Para su comodidad y disfrute, rogamos la llegada del cliente 10 minutos antes de la hora reservada

Consulte en recepción nuestros cheques regalo, promociones y paquetes de tratamientos



## Programas abonados *hostalspaempúries*

Programa	Servicios incluidos	Cuota / mes
<b>Relajante</b>	Acceso al circuito de aguas, saunas y gimnasio de lunes a viernes	50 €
<b>Deportivo</b>	Acceso al circuito de aguas, saunas y gimnasio de lunes a viernes Masaje localizado de 30 min.	75 €

**Matricula 50 €**  
**Cuota de mantenimiento 10 €**

### El programa deportivo incluye:

- Descuentos en tratamientos y productos del Spa, servicios de alojamiento y restaurante
- 3 invitaciones al año

*Los vestuarios disponen de gel de baño, champú, acondicionador, loción corporal, secador de pelo y las taquillas están equipadas con toalla, gorro de piscina y calzado para la zona de aguas.*

# Actividades *hostalspaempúries*

## Yoga

Contamos con expertos profesionales, con años de experiencia en esta enseñanza ancestral. En sus clases imparten la práctica de los principios básicos de esta filosofía: ejercicio idóneo (asanas), respiración apropiada (pranayama), relajación adecuada (savasana) y meditación (dhyana).

### Horario de verano:

- **Bon yoga clásico:**  
Martes 19:00h a 20:30h  
Jueves 9:30h a 11:00h  
Domingo 9:00h a 10:30h
- **Yin meditación:**  
Jueves 19:00h a 20:30h
- **Sup Yoga:**  
Horas convenientes

### Horario de invierno:

Domingo de 9:00h a 10:30h (gratuito para los clientes alojados al hotel)

Precio por día: 14€/clase  
"Bonos" de 10 sesiones/110€  
Clases particulares: 50€ una persona (suplemento 20€ por persona)  
Grupos: Consultar precio

# Actividades <sup>e</sup>hostalspaempúries

## **Paddle Surf**

**El surf con remo es una antigua forma de deslizamiento en la que navegando utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece en pie sobre la tabla de surf. Consiga ponerse en pie, remar y navegar una ola.**

Alquiler material 30 minutos: 15 €

Alquiler material 1 hora: 20 €

Sesión con monitor 1h: 30 €

## **Kayak**

**El kayak es una *pequeña piragua* propulsada por humanos. Típicamente es propulsada por uno o diversas personas que utilizan palas dobles y se sientan mirando hacia adelante con las piernas ligeramente flexionadas.**

Alquiler kayak simple, 1 hora: 20 €

Alquiler Kayak doble, 1 hora: 25 €



## Normativas básicas *hostalspaempúries*

**El *Spa* del Hostal Empúries tiene como objetivo ofrecer a sus clientes un servicio profesional, agradable y beneficioso en un entorno seguro en el que puedan relajarse y mejorar su bienestar físico y mental. Con este fin rogamos se cumplan las siguientes normas:**

- Respetar el ambiente apacible del Spa, sobre todo en las salas de terapias, así como la privacidad de los otros clientes.
- No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en tratamiento privado.
- Se recomienda sigan las instrucciones de uso de las instalaciones.
- No se recomienda utilizar tratamientos de calor en caso de embarazo o bajo uso de anticoagulantes, antihistamínicos, beta-bloqueante o tranquilizantes. Las personas que padecen de diabetes, problemas cardíacos o presión sanguínea alta o baja deben consultar a su médico antes de utilizar nuestros servicios.
- Es peligroso recibir tratamientos bajo la influencia de alcohol o drogas. En caso de duda, por favor, consulte con nuestros terapeutas.
- El Spa no se hace responsable de los objetos de valor de los clientes. Por favor, para su seguridad no los traiga al Spa, se pueden dejar en las cajas fuertes gratuitas disponibles en cada habitación del hotel.
- El Spa tiene una política de cancelación de 24 horas. La cancelación de una reserva con una antelación superior a 24 horas no implicará ningún coste en absoluto para el cliente. Un aviso menor de 24 horas o la no cancelación de una reserva confirmada, supondrá el cargo del 100% del servicio reservado.
- Se precisa llegar con 10 minutos de antelación para sus tratamientos, con el fin de poder empezar el tratamiento a su hora establecida.
- Todo retraso por parte de los señores clientes, será tiempo descontado en su tratamiento.
- El spa es un sitio de terapias naturales y de bienestar, nunca se debe confundir con una recomendación médica.
- Les rogamos explican a sus terapeutas cualquier condición de salud que pueda interferir a la hora de un tratamiento.

