

Bahía del Duque

«Nuaf Thai» es uno de los protocolos estrella. El terapeuta, además de las manos, emplea codos, brazos, pies y piernas para efectuar manipulaciones, presiones..., que ayudan a estirar, doblar y desbloquear los músculos y articulaciones. Es un masaje terapéutico que favorece la apertura de los flujos de energía logrando, además, alargar los músculos y liberar las tensiones.

8. Gloria Palace San Agustín Thalasso & Hotel

Las Margaritas, s/n. Playa San Agustín Gran Canaria. ☎ 928 76 56 89. Aquí podrá disfrutar de rituales como el Iris (para ella) y Osiris (para él) que incluyen baño de burbujas con un preparado de agua tónico energético, «peeling» con sales del Mar Muerto y aceite esencial, masaje corporal con aceite esencial y masaje facial con extracto regenerador antiedad.

9. Sha Wellness Clinic

Verderol 5, Altea, Alicante. ☎ 966 811 199 www.shawellnessclinic.es. Sorprenda a su pareja y regátele un par de días en esta clínica para hacerse una cura de cuerpo y el alma. Con el

programa «Sha Feeling» podrán participar en diferentes actividades (yoga, tai chi), someterse a un tratamiento terapéutico (reiki, acupuntura o tejido profundo), un masaje relajante-sensorial en pareja y un circuito de spa.

10. Lopesan Villa del Conde Resort & Talaso

Mar Mediterráneo, 7, Meloneras, Gran Canaria. ☎ 928 563 200. www.lopesan.com. Un completo tratamiento corporal y facial, «Vitalidad Antiedad», para luchar contra el estrés y el envejecimiento de la piel. Tras un «peeling» y una envoltura de naranjo dulce, junto a la acción de los aceites esenciales, la piel del cuerpo recupera luminosidad. Todo aplicado con un masaje corporal, que ayuda a liberar tensiones. En la cara, «peeling», mascarilla y masaje con digitopresión.

11. Spa Hammam Rituels d'Orient

Loreto, 50, Barcelona. ☎ 934 19 14 72. www.rituelsdorient.com. Aconsejan el tratamiento relajante «Ritual Supreme Argán». Beneficioso para cuerpo y cara, en él se combi-

na la experiencia «hammam» con un masaje corporal desestresante con aceite de Argán caliente para conseguir una relajación muscular absoluta y la sensación de descanso. Para completar, un tratamiento facial regenerante que elimina los signos de cansancio, nutre y alisa los rasgos.

12. Gran Hotel Bahía del Duque

Resort, Avda. de Bruselas s/n, Costa Adeje. ☎ 922 716564. www.bahia-duque.com. Destaca el tratamiento equilibrador de los «chakras» con piedras de lava volcánica. Para dejar una sensación de profundo relax en cuerpo y espíritu, este tratamiento holístico consiste en ritual de pies, exfoliación corporal y suave limpieza facial. Una vez libres de negatividad, se colocan piedras sobre los «chakras» en espalda, manos y pies y se realiza un masaje con aceites esenciales y otro de digitopresión en la cabeza.

13. Hotel Luabay Galatzó

Carretera de Palma a Andratx, Km 20, Paguera-Calvià, Mallorca. ☎ 971 689 600. www.luabay.com. En su baySpa, además del circuito ter-

mo-lúdico, se puede optar por diversos masajes de diseño como el Oceánico (relajante), el Madre Tierra (tonificante) o el Sol de Oriente (exótico), así como por los diversos tratamientos de belleza facial y corporal.

14. EME Catedral Hotel

Alemanes, 27, Sevilla. ☎ 954 56 00 00. www.emecatedralhotel.com. Para la «cura antiestrés», su spa recomienda «Viaje a Marruecos», una experiencia holística de 80 minutos que incluye exfoliación facial y corporal con sales del mar muerto, envoltura con aceites esenciales e incienso y masaje ayurvédico con pindas, de efecto relajante y drenante.

15 Club deportivo Arsenal

Femenino, José Ortega y Gasset, 82, Madrid. ☎ 91 309 22 22. www.grupoarsenal.org. Aquí, para vencer en nuestra guerra a los nervios, nos proponen un circuito en su gran spa, para continuar con un envoltimiento de algas (con efecto adelgazante y reafirmante) y finalizar con un masaje de relajación o tonificación.