

# SPA Y PROGRAMA ACTIVO

A couple is relaxing in a hot tub. The man on the left has a red tattoo on his shoulder. The woman on the right is wearing a striped bikini. The background is the bubbling water of the hot tub. A decorative logo is centered over the image, featuring a white circle with the text 'OCÉANO HOTEL HEALTH SPA TENERIFE' and a wreath of colorful dots in shades of red, brown, blue, and black.

OCÉANO

HOTEL HEALTH SPA  
TENERIFE





SPA SIGNIFICA "SANUS PER AQUAM", SALUD A TRAVÉS DEL AGUA. OCÉANO SPA ES UNA CONEXIÓN ÚNICA DE CALOR Y RELAJACIÓN CON LA FUERZA Y FRESCOR DEL ATLÁNTICO. DISFRUTE DE SU EFECTO RELAJANTE YA SEA EN LA PISCINA THALASSO O EN LA INFINITY POOL E INCLUSO EN LA LAGUNA PROTEGIDA DE AGUA SALADA A LOS PIES DEL OCÉANO.

## BIENESTAR FRENTE AL MAR

SUMÉRJASE EN NUESTRAS PISCINAS DENTRO Y FUERA DEL ATLÁNTICO. RELÁJESE EN THALASSO, MASAJES, TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS, SAUNA. RESPIRE LA BRISA FRESCA Y REPONGA ENERGÍAS FRENTE AL MAR.

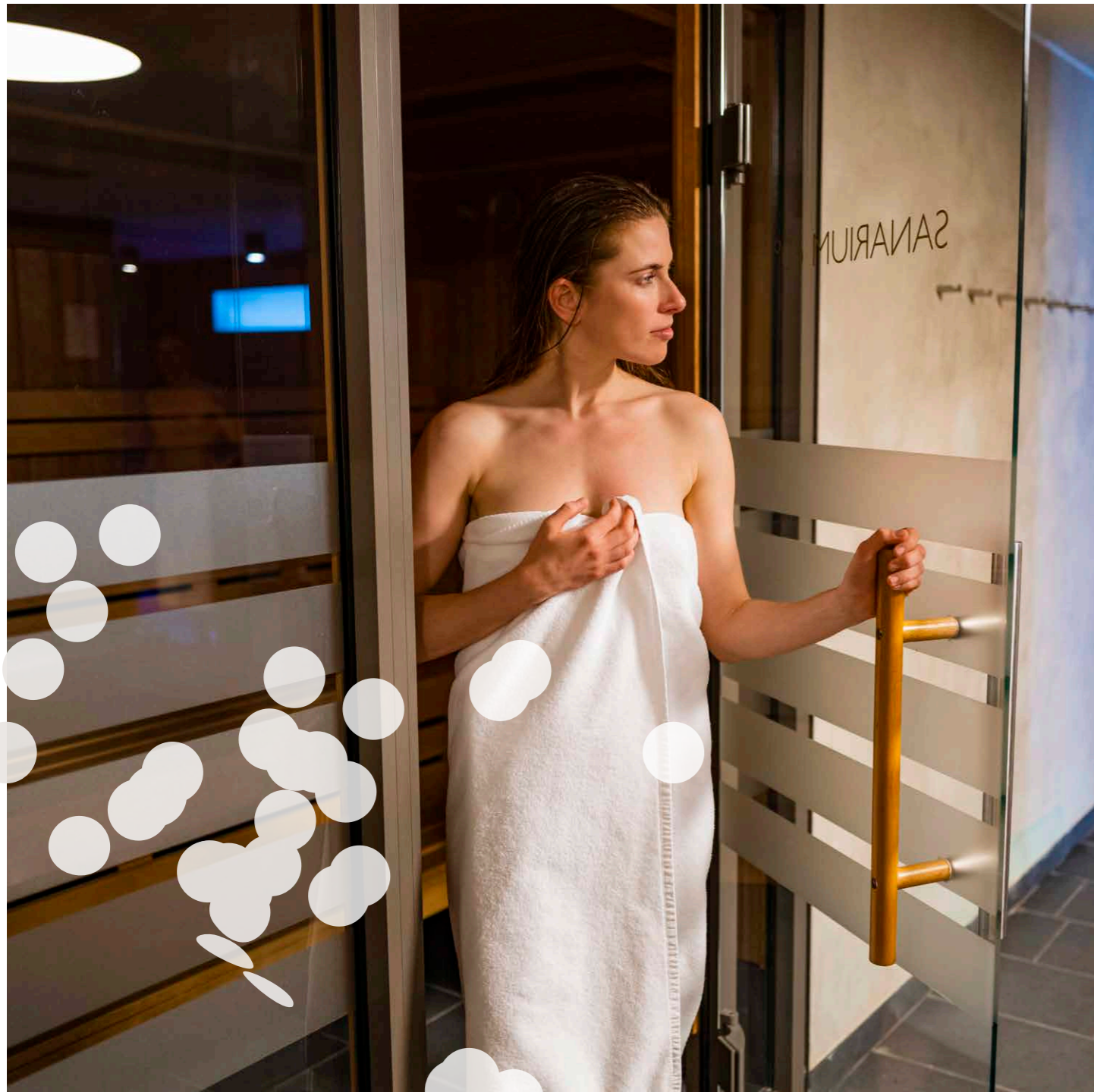
OCÉANO SPA es el mejor lugar para el desarrollo espiritual y físico: un espacio para la desconexión personal, relajación, inmersión, refortalecimiento y una pausa para la tranquilidad consciente. El clima suave primaveral durante todo el año, la agradable temperatura del agua y la magia de este trocito de tierra contribuyen a esto de una manera única.

La oferta de nuestro SPA ha ido creciendo en los últimos veinte años e incluye un programa diverso de tratamientos y bienestar. Los tratamientos manuales como la fisioterapia o la osteopatía, Wave MOTION y la piscina de agua caliente Thalasso con programas especiales como Ocean Balacing o Aqua Fitness proporcionan una relajación y regeneración constantes.

En las nuevas instalaciones del "Center of Healthy Motion" con vistas al mar, el movimiento aporta el doble de diversión. Reponer fuerzas y aumentar el fitness personal mediante yoga, una sesión fitness individual o entrenamiento personal.

Nuestro equipo experimentado de SPA, entrenadores y terapeutas le acompaña de manera activa en su camino al bienestar personal y se adapta de manera óptima y con empatía a sus necesidades personales.





## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| TALASOTERAPIA .....                            | 7  |
| MASAJES Y TERAPIAS MANUALES .....              | 12 |
| TRATAMIENTOS ARYUVÉDICOS .....                 | 15 |
| BELLEZA Y ESTÉTICA .....                       | 17 |
| YOGA .....                                     | 23 |
| FITNESS: CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM) ..... | 25 |
| INFORMACIÓN GENERAL .....                      | 29 |



## TALASOTERAPIA

«TODA VIDA TIENE SU ORIGEN EN EL MAR Y, CUANDO SE ABRE AL MAR, ESTA ENCUENTRA ESTIMULACIÓN Y CALMA» (HIPÓCRATES DE COS)

### AUTÉNTICA TALASOTERAPIA FRENTE AL MAR

El mar es una fuente de energía inagotable. El agua del mar llega directamente a OCÉANO a través de una canalización propia al hotel y forma la base de la talasoterapia. Los tratamientos hacen uso de los elementos del mar: agua, suelo marino, aire del mar y algas con la tecnología más moderna para regenerar y reponer fuerzas. Además, el agua y el clima marinos estimulan la circulación y el metabolismo. Se refuerzan músculos y articulaciones, se reducen las molestias y se promueven la absorción de oxígeno y la regeneración. Combinada nuestra cocina balanceada, la talasoterapia en OCÉANO se perfila y completa con una alimentación ligera y adecuada.

### UNA EXPERIENCIA FRENTE AL MAR

Con nosotros puede experimentar, disfrutar y sentir la fuerza del mar en todos los sentidos: en la piscina natural de agua salada directamente delante del hotel, protegida por un muro sobre el que rompen las olas. Podrá recorrer los carriles de la gran piscina de agua marina o disfrutar de la piscina Thalasso, a la que puede accederse durante los tratamientos terapéuticos para practicar, por ejemplo, Aqua Bike, Aqua Fitness, o simplemente escuchar los relajantes sonidos bajo el agua de Ocean Healing Sound.

- Piscina de agua salada, ca. 26°
- Piscina Thalasso, ca. 34°
- Piscina natural de agua salada al aire libre

# CUIDADOS DE LA TALASOTERAPIA

En el plazo de una semana, el uso intensivo de tratamientos de talasoterapia es capaz de devolver al cuerpo su equilibrio y energía aportando también efectos mineralizantes. En OCEÁNO contamos con una combinación de tratamientos de talasoterapia con una cocina ligera y balanceada. Esta se compone de refinados platos con algas, verduras, marisco y pescado fresco del océano. Según el programa, se puede complementar con carbohidratos.

## THALASSO RELAX

Los elementos puros de agua salada, aire del mar, sal, algas y luz entre las montañas y el Atlántico invitan a la relajación. Con esta interacción se consigue la relajación y la energía nueva necesaria para la regeneración.

### Servicios

- 1 x Revisión inicial médica
- 3 x Paquete de algas en tumbona flotante
- 3 x Masajes relajantes
- 2 x Masajes de reflexoterapia para pies
- 2 x Masajes con cepillado en seco
- 1 x Peeling con sales y aceites
- 2 x Baños de agua marina con hidromasaje
- 1 x Shiatsu
- 2 x Ocean Healing Sound
- Participación libre en el programa de yoga (de lunes a viernes: Hatha Yoga nivel I + II, Vinyasa Yoga en grupo)
- 7 x Pensión completa Balance II (con carbohidratos)

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 1.150,–**

## THALASSO WEIGHTCONTROL

El agua de mar le hace sentir más ligero. La compresión del agua salada contribuye a la estimulación del flujo linfático y a la desintoxicación del tejido. El efecto de los tratamientos se ve reforzado por la dieta Balance reducida en carbohidratos.

### Servicios

- 1 x Revisión inicial médica
- 3 x Envoltura de algas en cama flotante
- 5 x Masajes relajantes
- 1 x Ocean Balancing (masaje acuático en la piscina Thalasso)
- 2 x Baños de agua marina con hidromasaje
- 1 x Peeling con sales y aceites
- 2 x Entrenamientos personales
- 2 x Aqua Fitness
- Participación libre en el programa de yoga (de lunes a viernes: Hatha Yoga nivel I + II, Vinyasa Yoga en grupo)
- 7 x Pensión completa Balance I (low carb)

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 1.150,–**

Toda terapia semanal en OCEÁNO comienza con un asesoramiento. De esta manera es posible adaptar el procedimiento a las necesidades de cada paciente. A continuación, el paciente recibe un plan de tratamiento especial adaptado a sus necesidades individuales.

## THALASSO SHAPE

En esta terapia se hace hincapié en el estiramiento y la tonificación de los tejidos. Se estimula el metabolismo de los tejidos mediante la alta concentración de minerales en el agua del mar. Asimismo, el efecto de la terapia se ve reforzado por la dieta balanceada baja en carbohidratos.

### Servicios

- 1 x Revisión inicial médica
- 3 x Envoltura de aceite de onagra en cama flotante
- 2 x Drenajes linfáticos manuales
- 3 x Masajes para la acidosis
- 2 x Duchas jet
- 2 x Vendas frías THALGO Frigo
- 1 x Entrenamiento acuático individual incl. introducción al entrenamiento Aqua Bike
- 2 x Entrenamientos Aqua Bike
- Participación libre en el programa de yoga (de lunes a viernes: Hatha Yoga nivel I + II, Vinyasa Yoga en grupo)
- 7 x Pensión completa Balance I (low carb)

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 1.150,–**

## THALASSO ORTHO

La combinación del efecto térmico del agua del mar caliente con el efecto antiinflamatorio de las algas, cal y salmuera resulta idóneo para el tratamiento contra la artrosis.

### Servicios

- 1 x Revisión inicial médica
- 3 x Envoltura de tiza curativa de Rügen en cama flotante
- 5 x Masajes terapéuticos
- 2 x Sesiones de fisioterapia
- 1 x Osteopatía
- 3 x Baños de agua marina con hidromasaje
- 2 x Aqua Fitness
- Participación libre en el programa de yoga (de lunes a viernes: Hatha Yoga nivel I + II, Vinyasa Yoga en grupo)
- 7 x Pensión completa Balance II (con carbohidratos)

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 1.150,–**



## TRATAMIENTOS DE TALASOTERAPIA

EN NUESTROS TRATAMIENTO ESPECIALES DE TALASOTERAPIA HACEMOS USO DEL EFECTO CURATIVO DE LAS SALES Y ALGAS MARINAS PARA PROPORCIONAR TRATAMIENTOS REVITALIZANTES. ESTOS INGREDIENTES CONTRIBUYEN A LA PURIFICACIÓN DEL ORGANISMO Y ESTIMULAN SU OXIGENACIÓN.

### PAQUETES Y BAÑOS

|   |        |
|---|--------|
| Baño de agua marina con hidromasaje (30 min.)   | € 56,- |
| Ducha jet (15 min.)   | € 56,- |
| Paquete de cuerpo entero en cama flotante con algas, barro, salmuera o tiza curativa de Rügen (30 min.) | € 56,- |

### TRATAMIENTOS INDIVIDUALES

|   |        |
|---|--------|
| Ocean Balancing (masaje acuático) en piscina Thalasso (35 min.)             | € 90,- |
| Entrenamiento personal acuático con introducción al entrenamiento Aqua Bike | € 67,- |
| Peelig con sales y aceites  | € 45,- |
| Tratamiento con aerosol   | € 24,- |

### SESIONES EN GRUPO

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Aqua Fitness (30 min.)        | € 24,- |
| Ocean Healing Sound (45 min.) | € 24,- |

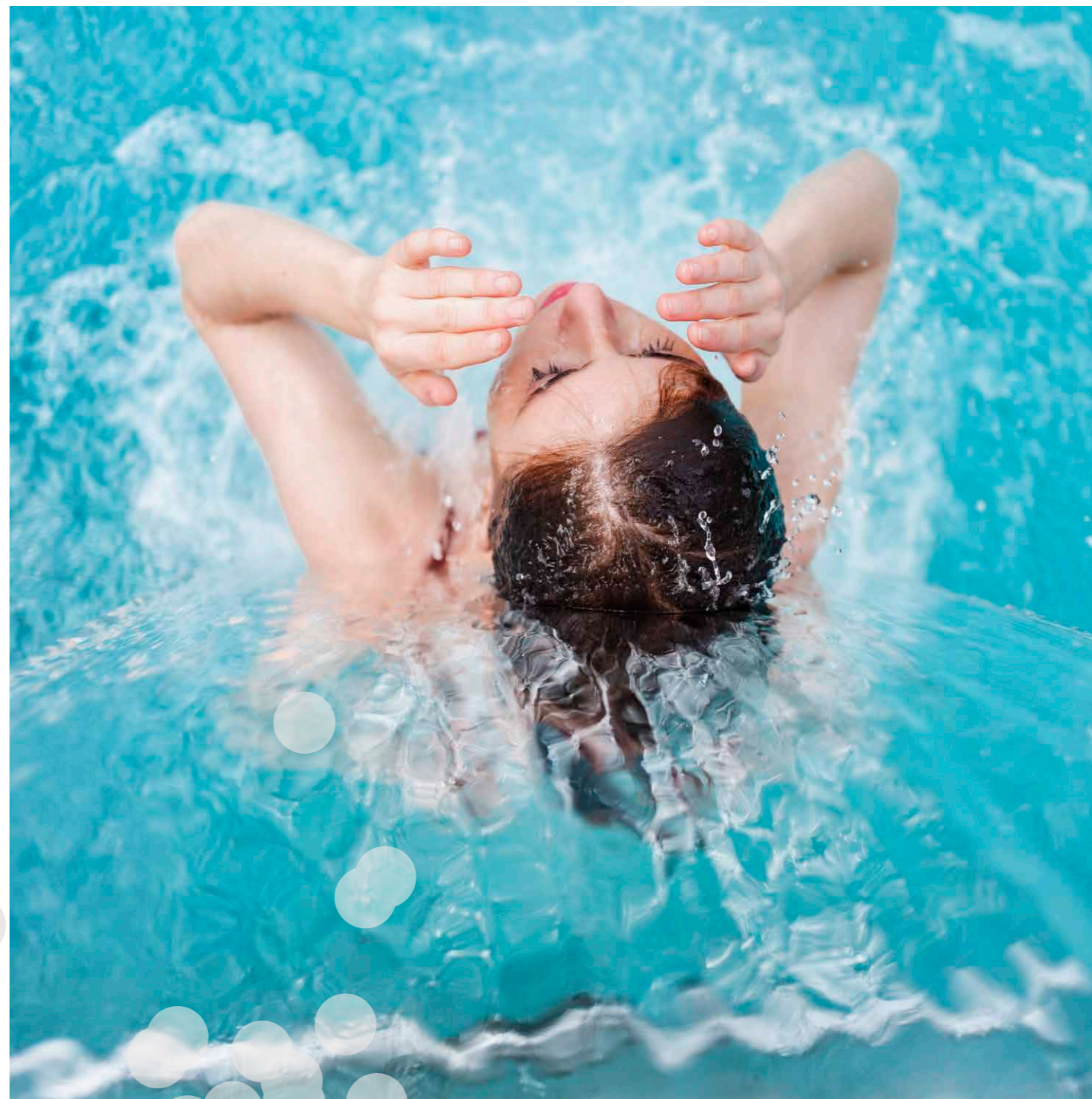
### JORNADA INTENSIVA THALASSO

Una inmersión breve e intensiva en la relajación: adecuado como primer acercamiento para principiantes o para una estancia corta.

#### Servicios

- 1 x asesoramiento médico
- 1 x masaje relajante
- 1 x paquete de algas en tumbona flotante
- 1 x yoga en grupo en el marco del programa semanal (todos los días, de lunes a viernes)
- 1 x Pensión completa Balance II (con carbohidratos)

**1 día** alojamiento no incluido **p.p. € 198,-**



## MASAJES Y TRATAMIENTOS MANUALES

LAS FORMAS DE TERAPIA MANUALES CUENTAN CON UNA LARGA TRADICIÓN PARA NOSOTROS. MOLESTIAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL, ARTICULACIONES O APARATOS MUSCULARES PUEDEN MEJORAR GRACIAS A TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS. NUESTROS ESPECIALISTAS LE AYUDARÁN A ALIVIAR SUS DOLORES Y A RECUPERAR DE NUEVO SU MOVILIDAD.

### MASAJES CLÁSICOS

Masaje relajante (50 min.) € 62,-  
Masaje de reflexoterapia para pies (50 min.) € 62,-

**Pausa en pareja:** disfrute de un masaje relajante junto con su pareja en nuestra suite SPA.  
Precio para 2 personas (60 min.) € 160,-

### MASAJES ESPECIALES

Masaje terapéutico (50 min.) € 78,-  
Drenaje linfático (50 min.) € 78,-  
Masaje para la acidosis (50 min.) € 78,-  
Masaje con cepillado en seco (25 min.) € 45,-  
Ventosaterapia (25 min.) € 48,-

### WAVEMOTION – RELAJACIÓN PROFUNDA

Este tratamiento sobre una camilla especialmente diseñada estimula la falta de gravedad de un tratamiento acuático. Los suaves movimientos pendulares y de giro inducen una relajación profunda, la cual tiene un efecto movilizador y revitalizante en todo el cuerpo.  
(45 min.) € 105,-

### OCEAN RELAX

Ocean Relax es un tratamiento revitalizante de cuidados y masaje que unifica nuestras mejores competencias. Un peeling de limpieza suave con agua marina y aceite de almendras y, para finalizar, un masaje relajante.  
(75 min.) € 90,-

### TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS

Fisioterapia (25/50 min.) € 48,- / 78,-  
Fisioterapia acuática (25 min.) € 67,-  
Osteopatía (50 min.) € 90,-  
Osteopatía acuática (35 min.) € 105,-

### TRATAMIENTOS DE MERIDIANOS

Shiatsu (50 min.) € 90,-  
Acupuntura € 90,-  
Moxaterapia € 54,-

### MOVIMIENTO Y MOBILIDAD

Con las medidas específicas, nuestros especialistas en terapias manuales harán que vuelva a disfrutar del movimiento.

#### Servicios

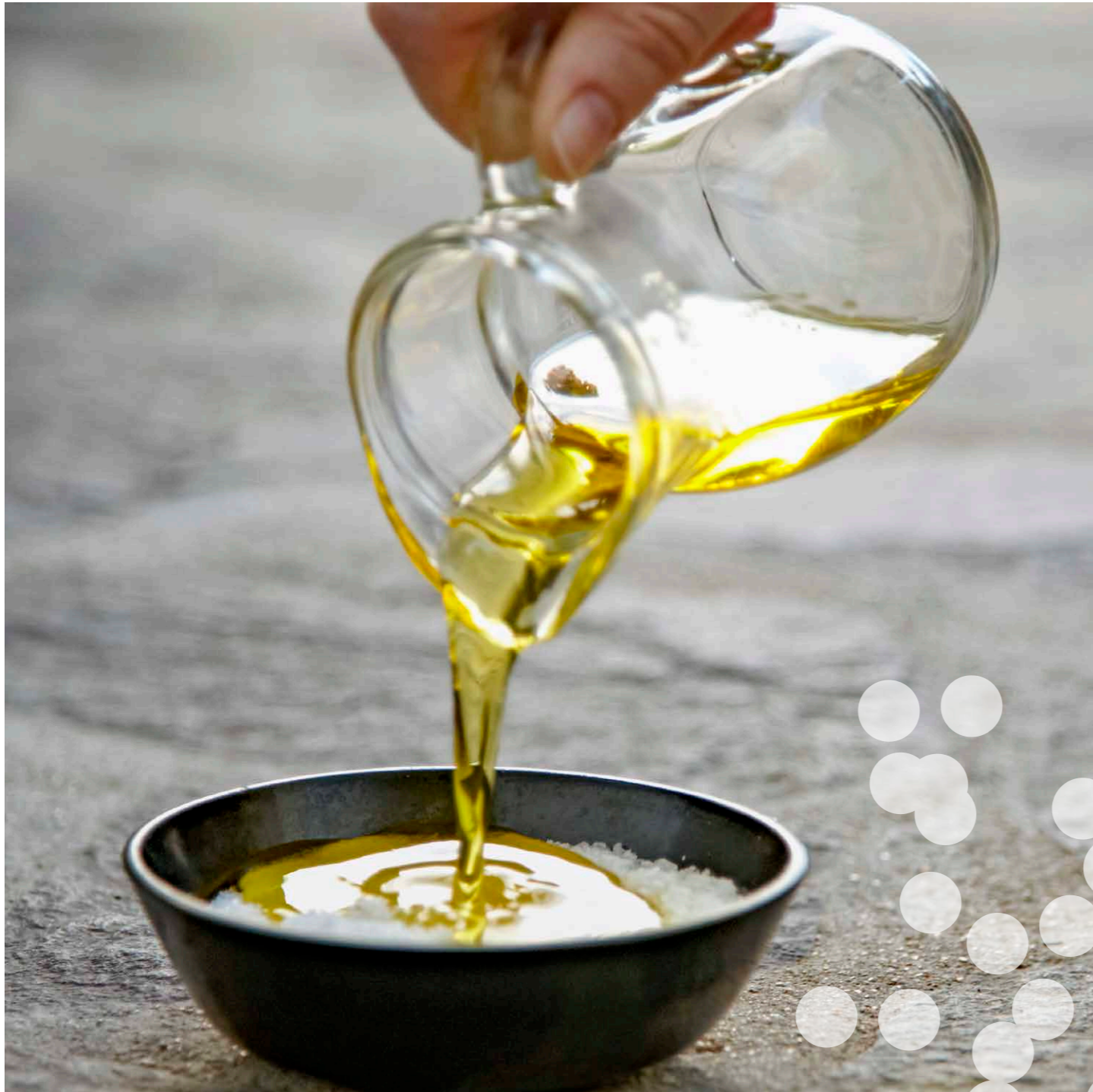
1 x asesoramiento médico  
1 x osteopatía  
2 x fisioterapia  
2 x masajes terapéuticos

**3 días** alojamiento no incluido **p.p. € 380,-**

Encontrará otros servicios terapéuticos y medicinales bajo asesoramiento y acompañamiento médico en el folleto por separado F. X. Mayr.







## TRATAMIENTOS ARYUVÉDICOS

LA CONCIENCIA DE QUE TODA PERSONA NECESITA UN PLANTEAMIENTO TERAPÉUTICO INDIVIDUAL Y DE QUE LA SANACIÓN ES SIEMPRE LA MEJOR PREVENCIÓN CONVIERTEN LOS TRATAMIENTOS ARYUVÉDICOS EN UN COMPLEMENTO IDEAL PARA EL CONCEPTO DE TRATAMIENTO DE OCÉANO HOTEL HEALTH SPA Y, ESPECIALMENTE, EN LO RELACIONADO CON LA PRÁCTICA DEL YOGA Y LOS TRATAMIENTOS MANUALES MEDIANTE EL USO DE ACEITES ESPECÍFICOS. ESTOS ACEITES SE UTILIZAN DE MANERA INDIVIDUAL PARA EL EQUILIBRO DE LOS TRES DOSHAS (VAT, PITT, KAPAA) YA SEA PARA ESTABILIZARLOS O BIEN PARA REGENERARLOS. ASÍ, CONTRIBUYEN CONSIDERABLEMENTE A ALCANZAR UN SENTIMIENTO DE BIENESTAR CONSTANTE.

### **PADABHYANGA**

Tratamiento aryuvédico para pies y manos  
(50 min.)

€ 62,-

### **ABHYANGA**

Masaje con aceite de cuerpo entero (60 min.)

€ 90,-

### **SHIRO DHARA**

Aceite tibio de Aryurveda sobre la frente  
(90 min.)

€ 126,-

### **SATHABHYANGA**

Masaje a cuatro manos (50 min.)

€ 126,-

### **KAPA PODI**

Tratamiento aryuvédico anticelulítico  
(50 min.)

€ 67,-

### **PINDA SVEDA**

masaje con pindas herbales (50 min.)

€ 90,-

### **AYURVEDA RELAX**

Un programa semanal equilibrado centrado en la recuperación física y espiritual.

Servicios

1 x asesoramiento previo con el terapeuta  
3 x Abhyanga, masaje de cuerpo entero  
2 x Padabhyanga, tratamiento aryuvédico para pies y piernas  
1 x masaje con pindas herbales  
Hatha y Vinyasa Yoga en grupo en el marco del programa semanal (todos los días, de lunes a viernes)  
7 x Pensión completa Balance I o II\*

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 690,-**

\* Nota: Es posible reservar el paquete Ayurveda Relax con o sin carbohidratos.





## BELLEZA Y ESTÉTICA

CUANDO ESTAMOS EN ARMONÍA POR DENTRO Y POR FUERA, UNA DE LAS SEÑALES MÁS INMEDIATAS ES UNA PIEL SANA. EN EL MARCO DE NUESTROS PROGRAMAS DE BELLEZA Y ESTÉTICA LE ASESORAMOS CON TRATAMIENTOS NATURALES PARA ACTIVAR LAS FUNCIONES DE LA PIEL PARA UN ASPECTO VITAL Y REJUVENECIDO.

Nuestras experimentadas esteticistas están a su disposición en los luminosos espacios de nuestro Beauty SPA. Durante la selección de nuestros productos valoramos sobre todo la calidad alta y los ingredientes naturales de los productos de cosmética y cuidado de THALGO y TEAM DR JOSEPH.

### **THALGO: LA BEAUTÉ MARINE COSMÉTICA MARINA EFECTIVA**

Los minerales que contienen las algas, oligoelementos y vitaminas son absorbidos sin problemas por la piel y, además, resultan tolerables y totalmente naturales.

### **THALGO L'ELIXIR LIFTING**

Un tratamiento especial particularmente intensivo y regenerativo para los mejores resultados anti-aging. Los principios activos altamente concentrados y eficaces estimulan la regeneración cutánea, confieren elasticidad al rostro y minimizan las arrugas: para un cutis bello y atemporal.

(90 Min.)

€ 148,-

### **LUMIÈRE MARINE**

Este tratamiento de brightening se personaliza según la decoloración de la piel o las manchas de pigmentos existentes. Mediante un método de peeling especial basado en algas marrones se aclara la piel de manera suave y natural, la cual reluce con un brillo nuevo.

(75 min.)

€ 126,-

### **COLÁGENO**

Basado en un complejo de principios activos de colágeno marino, este tratamiento de cuidado ayuda a atenuar las primeras arrugas y prevenir las arrugas visibles. El resultado es un cutis rosado de aspecto juvenil con una iluminación y resplandor adicionales.

(75 min.)

€ 126,-

### **TRATAMIENTO THALGO SILICIO**

¡El secreto contra las marcas del tiempo! Una combinación de silicio marítimo, colágeno y ácido hialurónico que combate de manera efectiva la flacidez de la piel proporcionándole un efecto "lifting".

(75 min.)

€ 126,-

## BELLEZA Y ESTÉTICA

### TEAM DR JOSEPH NATURAL COSMETICS

Una nueva generación de cuidado para la piel: 100% de materias primas naturales para un efecto duradero, visible inmediatamente y con el máximo efecto.

### INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Tratamiento facial regenerativo intensivo que comienza con un masaje suave de estimulación linfática, peeling, limpieza con ventosas y limpieza profunda. A continuación, un paquete facial tonificador, mascarilla peel off y cuidado diario específico según el tipo de piel. Para un cutis visiblemente fresco y un brillo vital.  
(50 min.)

€ 75,-

### CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

Un cuidado de sustancias activas naturales de alta eficacia especialmente adaptado a las necesidades de cada tipo de piel, con un efecto inmediato y un programa de tratamiento final relajante: Diagnóstico cutáneo, perfilado de cejas, masaje linfático estimulante, peeling, limpieza profunda con ventosas, sérum especial, masaje facial modular, mascarilla intensiva y, para finalizar, un cuidado diario individual.  
(80 min.)

€ 126,-

### ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

Tratamiento intensivo con lifting biodinámico con diagnóstico cutáneo, perfilado de cejas, masaje linfático estimulante, compresa caliente de hierbas, peeling, limpieza profunda con ventosas, sérum especial, masaje lifting bioenergético con pindas de flores, mascarilla intensiva y, para finalizar, un cuidado diario y estabilidad. Hightech de la naturaleza para un efecto duradero, visible inmediatamente y con el máximo efecto.  
(110 min.)

€ 160,-



## DE LA CABEZA A LOS PIES

### COSMÉTICA

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Depilación cejas               | € 10,- |
| Teñir cejas                    | € 14,- |
| Teñir pestañas                 | € 14,- |
| Teñir cejas y pestañas         | € 24,- |
| Depilación labio superior      | € 10,- |
| Depilación las ingles o axilas | € 36,- |
| Depilación media pierna        | € 24,- |
| Depilación pierna entera       | € 36,- |

### MANICURA Y PEDICURA

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Manicura Wellness                 | € 54,- |
| Manicura Wellness con gel UV laca | € 86,- |
| Pedicura Wellness                 | € 54,- |
| Laca de uñas                      | € 24,- |

### EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

Hightech Power natural para un resplandor cuidado y lleno de fuerza: Diagnóstico cutáneo, masaje linfático estimulante, compresa caliente de hierbas, peeling, limpieza profunda, sérum especial, mascarilla intensiva con masaje facial y, para finalizar, un cuidado diario individual. Hightech Power natural para un resplandor cuidado y lleno de fuerza.  
(50 min.)

€ 75,-

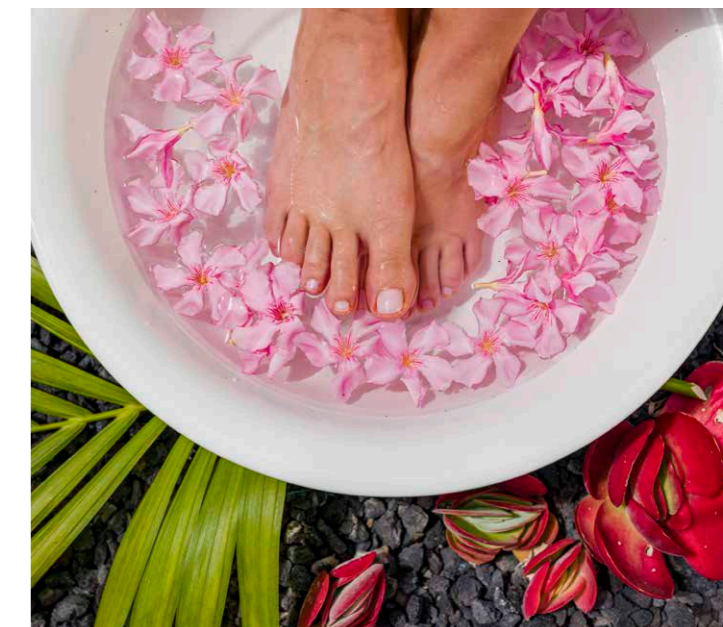
### SIGNATURE TREATMENT “LIFTING NATURAL KOBIDO”

Kobido, una forma de masaje japonés con un efecto muy parecido a un lifting: sin necesidad de agujas, inyecciones u otros aparatos. Este masaje fortalece los músculos faciales de manera permanente, remodela el contorno y aporta mayor tersura a los rasgos faciales. Kobido alivia las tensiones faciales gracias a una combinación de movimientos rápidos y profundos en los músculos del rostro, reactivando la oxigenación, aportando vitalidad y estimulando la producción de colágeno en los tejidos. Actúa sobre los meridianos de acupuntura de la cara promoviendo el equilibrio energético y la relajación profunda. Finaliza con un drenaje para limpiar el tejido desde el interior. Dentro del masaje Kobido encontramos 2 tipos de sesiones que varían según su intensidad.

### TRATAMIENTO FACIAL KOBIDO

(50 min.)

€ 78,-

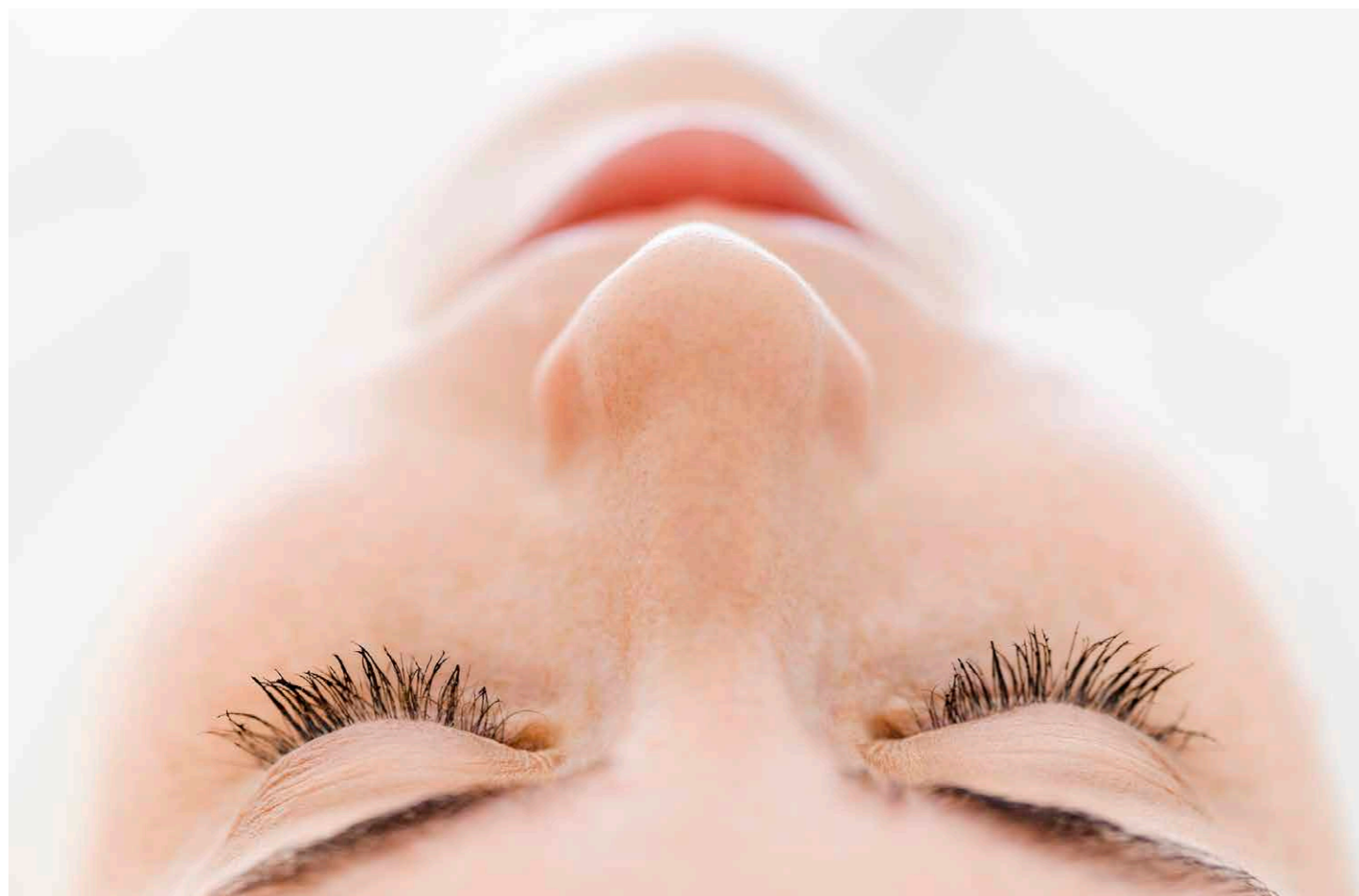




# BELLEZA Y ESTÉTICA

## ESTÉTICA MEDICINAL

Para completar nuestra gama de ofertas de tratamiento ofrecemos además programas efectivos de estética medicinal, por ejemplo mesoterapia. Esta está indicada especialmente para una mejora de la calidad de la piel, actuando además de manera preventiva contra el envejecimiento natural de la misma. Para ello, se inyectan en la piel diferentes sustancias minerales y homeopáticas con pequeñas punciones. El resultado es un aspecto más saludable de la piel, más fresca y natural, sin tener que cambiar por ello la apariencia de cada uno.



## ESTÉTICA ROSTRO I

El objetivo de esta inyección subcutánea estética contra las arrugas es la mejora de la calidad y estructura de la piel. Un tratamiento Kobido (masaje japonés con efecto lifting) representa el complemento ideal (opcional / no incluido).

Servicios:

- 1 x Revisión inicial médica
- 1 x crema EMLA (anestésico local)
- 1 x mesoterapia rostro (30 min.)
- 1 x mascarilla de vitamina C o colágeno

**PRECIO DEL PAQUETE**

**€ 215,-**

## ESTÉTICA ROSTRO II

En este tratamiento facial se utiliza además ácido hialurónico para el estiramiento de la piel. Esta sustancia está presente de manera natural en los tejidos humanos y tiene la característica de unir el agua. Sirve para reducir las arrugas y minimizar la visibilidad de las imperfecciones cutáneas.

Servicios:

- 1 x Revisión inicial médica
- 1 x Crema EMLA (anestésico local)
- 1 x Mesoterapia rostro con ácido hialurónico (45 min.)
- 1 x Mascarilla de vitamina C o colágeno
- 1 x Drenaje linfático rostro

**PRECIO DEL PAQUETE**

**€ 475,-**

## ESTÉTICA CUERPO I

Este tratamiento corporal está pensado sobre todo para el tratamiento anticelulítico y se realiza principalmente en el vientre bajo, la parte interna y externa de los muslos y la parte interior de la rodilla. El efecto se ve reforzado todavía más con un masaje anticelulítico y un entrenamiento personal.

Servicios:

- 1 x Revisión inicial médica
- 1 x Mesoterapia corporal (30 min.)
- 1 x Masaje anticelulítico
- 1 x Entrenamiento personal (50 min.)

**PRECIO DEL PAQUETE**

**€ 245,-**

## ESTÉTICA CUERPO II

Tratamiento anticelulítico intensivo tal y como se describe arriba, completado con servicios adicionales y una terapia reforzada para resultados todavía mejores. Este tratamiento sólo se puede reservar junto con una estancia de al menos 7 días.

Servicios:

- 1 x Revisión inicial médica
- 2 x Mesoterapia corporal (30 min.)
- 1 x Masaje anticelulítico
- 1 x Drenaje linfático manual (50 min.)
- 1 x Aqua Fitness (30 min.)
- 1 x Entrenamiento personal (50 min.)

**PRECIO DEL PAQUETE**

**€ 415,-**



## YOGA

TANTO PARA PRINCIPIANTES COMO PARA LOS MÁS EXPERIMENTADOS: YOGA ES ADECUADO PARA TODAS LAS PERSONAS QUE DESEAN UNA PAUSA DEL DÍA A DÍA PARA CONECTARSE CON SU SER INTERIOR.

Un entorno naturalmente cautivador a orillas del Atlántico: Prácticamente no existe un lugar mejor para unas vacaciones de yoga que en OCÉANO Hotel Health Spa. El espacio de yoga rediseñado, con su protección contra sol y viento y una vista panorámica desde la azotea, como si hubiera sido especialmente creado para absorber la energía del océano. En el centro de nuestro COHM se encuentra la sala de yoga de diseño armonizado y suelo de parquet con acabado al aceite en un ambiente relajante.

Las clases de yoga tienen lugar todos los días, de lunes a viernes en pequeños grupos. Nuestros estilos Hatha Yoga y Vinyasa Yoga son adecuados tanto para principiantes como para los yoguis más experimentados. Gracias a la dinámica y relajación del yoga, encontrará su equilibrio y promoverá su movilidad de la mano de nuestros experimentados profesores de yoga.

Hatha Yoga nivel I + II en grupo  
(50 min.) € 18,-  
Vinyasa Yoga en grupo  
(50 min.) € 18,-

Además, las clases individuales ofrecen la posibilidad de responder de forma intensiva a las necesidades personales o de aliviar las molestias.  
Sesión individual de yoga (50 min.) € 70,-

### YOGA ESCAPE

Encontrará su descanso personal en nuestro programa semanal de yoga "YOGA ESCAPE". Respire hondo, relájese y recargue las pilas durante el entrenamiento intensivo de yoga ya sea de manera individual o en grupo, combinado con tratamientos benéficos de Ayurveda y una dieta equilibrada.

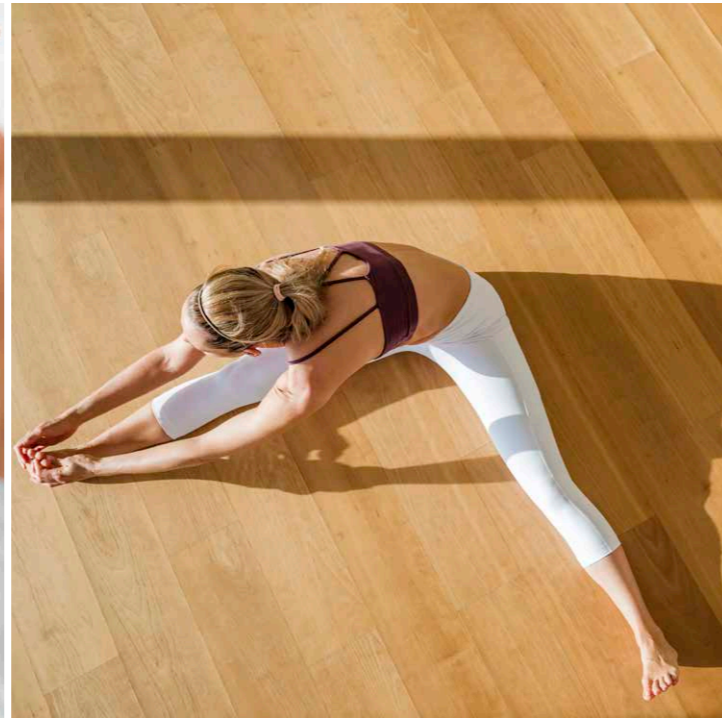
Servicios

2 x yoga (sesión individual o en pareja)  
Participación libre en el programa de yoga (de lunes a viernes: Hatha Yoga nivel I + II, Vinyasa Yoga en grupo)  
1 x Padabhyanga  
1 x Abhyanga  
1 x Ocean Healing Sound  
7 x media pensión

**7 días** alojamiento no incluido **p.p. € 590,-**

En nuestro programa de cada semana encontrará más programas de yoga y relajación, así como ejercicios de meditación.





## CENTER OF HEALTHY MOTION

MOVIMIENTO SALUDABLE Y RELAJACIÓN ACTIVA CON VISTAS AL ATLÁNTICO EN UNA PARCELA DE MÁS DE 150 M<sup>2</sup> LE ESPERAN EN EL NUEVO CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM).

Las nuevas instalaciones complementan el programa completo de salud y actividad en OCEÁNO, con un espacio moderno de fitness y nuevas instalaciones para yoga y relajación mental. En los distintos cursos se entrenan fuerza, movilidad y resistencia de mano de nuestros entrenadores cualificados. Esto proporciona una sensación corporal nueva y mejor. Una moderna pista de footing con aparatos de cardio y ergómetros de TechnoGym, así como diversas pesas, máquinas de peso y estiradores de espalda hacen posible un entrenamiento variado con ejercicios orientados a la fuerza y resistencia. La pista de tenis directamente conectada supone una unidad de entrenamiento al aire libre y proporciona diversión mediante el juego. El alquiler de las raquetas es gratis.

También puede poner a prueba su destreza escalando al aire libre en el rocódromo. Lo atractivo en sí es la tarea de escalar utilizando los agarres en el orden establecido según los colores. No son necesarias medidas de seguridad adicionales, ya que la persona siempre se encuentra a distancia de salto. Para variar en las actividades, el rocódromo sirve también como aparato de fitness en nuestras unidades de entrenamiento terapéutico.

### GROUP FITNESS

#### DESPERTAR FRENTE AL MAR

Como complemento y para un inicio consciente del día, también recomendamos nuestro entrenamiento matutino „Despertar frente al mar“. Se trata de ligeros ejercicios de estiramiento y relajación con elementos de yoga que contribuyen al equilibrio y la armonía. Todos los días, de lunes a viernes (30 min.) **participación gratis**

#### HATHA YOGA / VINYASA YOGA

(Para una descripción, véase la página 23)  
Sesiones en grupo todos los días, de lunes a viernes (50 Min.) **€ 18,-**

#### AQUA FITNESS

(30 Min.) **€ 24,-**

#### ENTRENAMIENTO DE RELAJACIÓN

(30 Min.) **participación gratis**

#### NORDIC WALKING

(45 Min.) **participación gratis**

Encontrará la oferta de cursos actual durante sus vacaciones en nuestro programa semanal. Para la inscripción u otra información adicional, diríjase a nuestra recepción o al SPA.

# CENTER OF HEALTHY MOTION

## PERSONAL TRAINING

Personal Training es un entrenamiento fitness personal individual, adaptado y acompañado para todas las personas: desde la mujer saludable que desea cuidar su figura hasta el hombre de negocios que quiere dar más de sí y ser más creativo, pasando por deportistas aficionados en busca de consejo profesional en materia de fuerza y resistencia. Un entrenador personal elaborará un programa de fitness adaptado perfectamente a sus necesidades. El entrenador le acompañará durante el entrenamiento completo centrándose completamente en este.

(50 min.) € 67,-

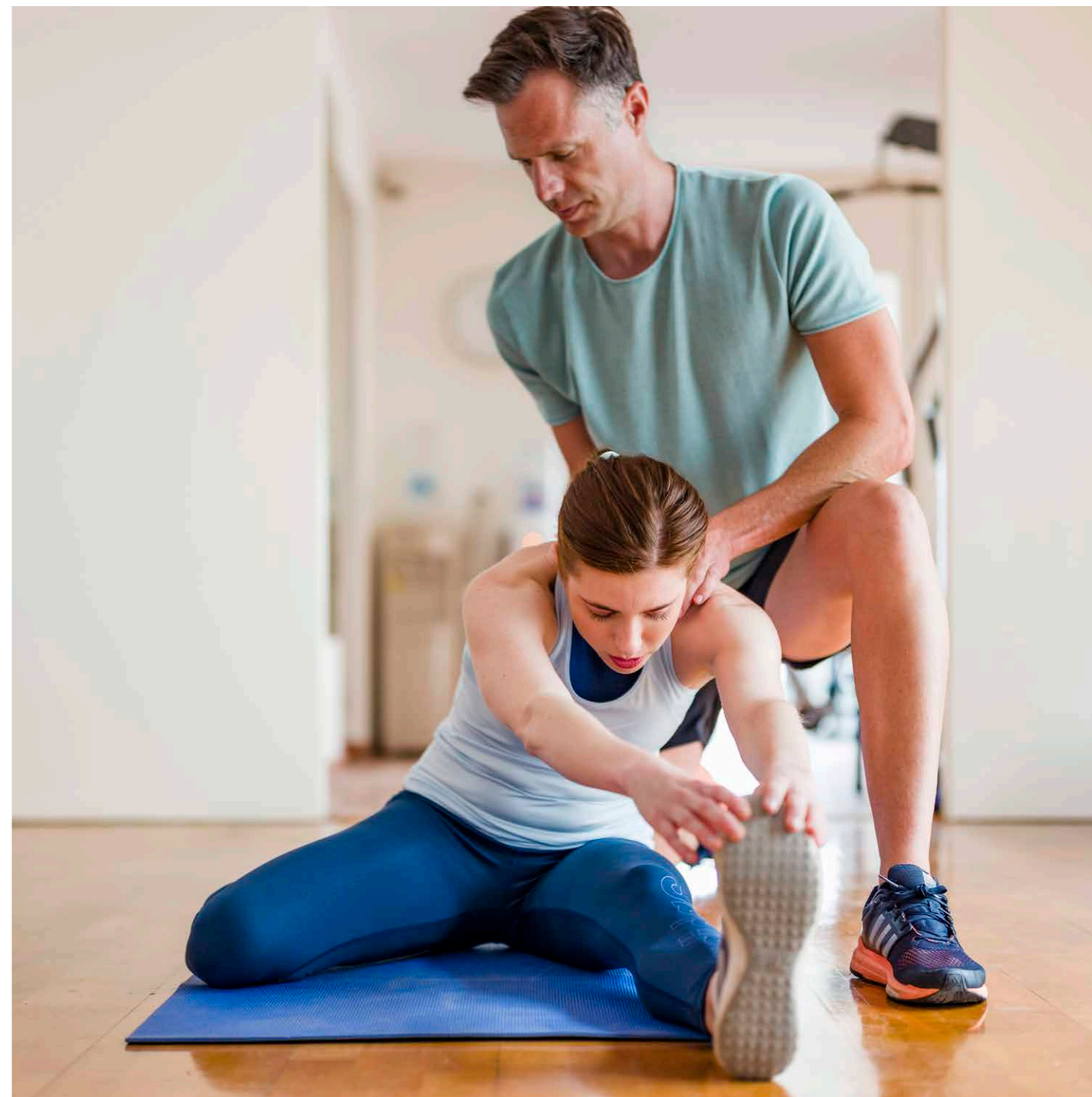
**Los diagnósticos fitness y de rendimiento completan y refuerzan nuestro programa de actividades. Cardioscan permite adaptar el entrenamiento a sus necesidades individuales: para más motivación y un éxito visible.**

Análisis de bioimpedancia: Determinación de la masa corporal, masa muscular y balance hídrico € 45,-

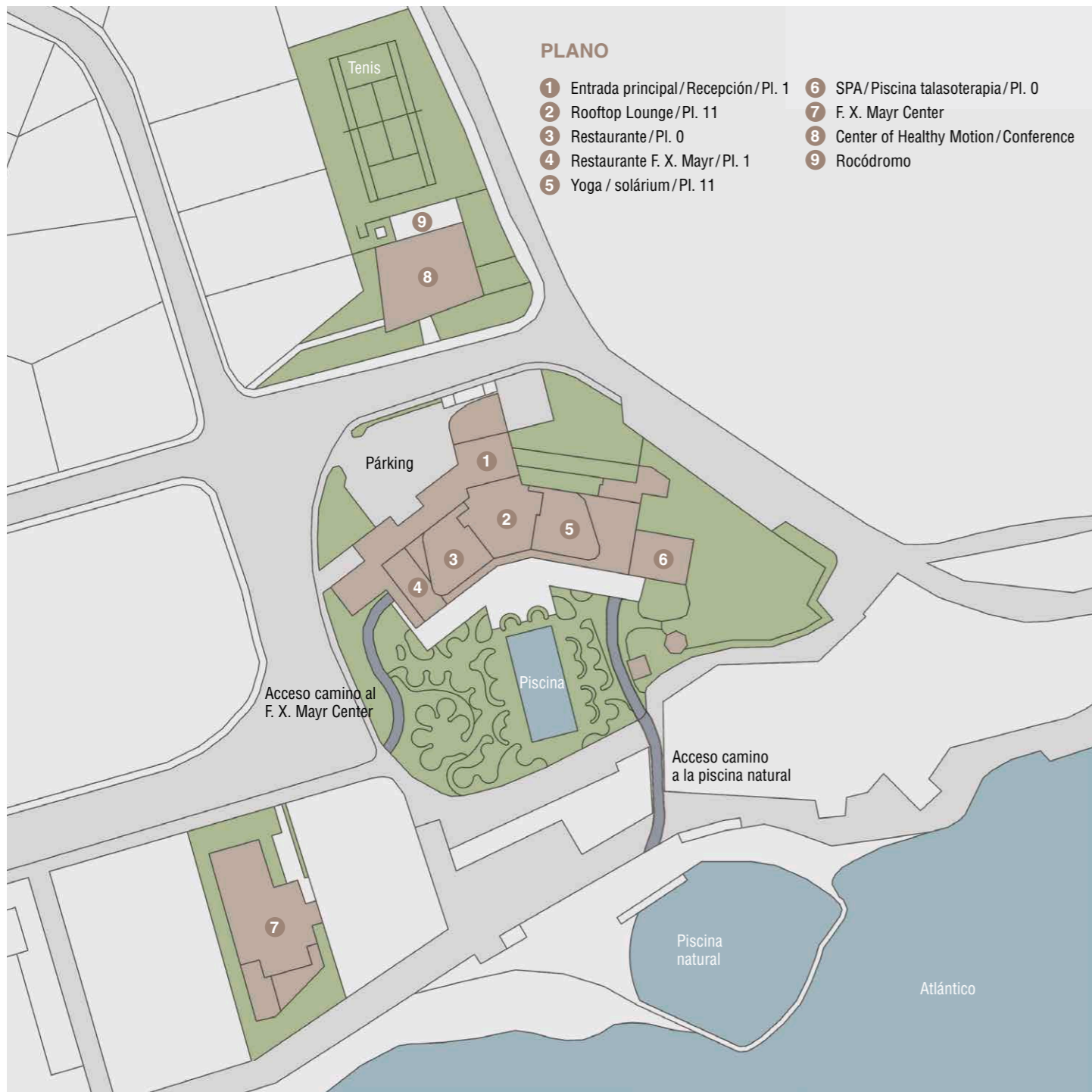
Tasa metabólica basal en reposo € 60,-

Medición VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) prueba de vitalidad 24 horas con asesoramiento sobre el estilo de vida € 225,-

Medición VFC prueba de vitalidad básica € 45,-







## INFORMACIÓN

### RESERVA Y CANCELACIÓN DE TRATAMIENTOS

Estaremos encantados de recibir sus deseos de tratamiento lo antes posible y, en el mejor de los casos, previo al viaje. Le rogamos que nos notifique las cancelaciones con al menos 24 horas de antelación. De lo contrario, nos reservamos el derecho a emitir una factura por la cita inatendida.

### NORMAS DE VESTUARIO EN EL SPA

Recomendamos a todos nuestros huéspedes del hotel el uso del albornoz que encontrará en su habitación. Durante el tratamiento cubriremos las zonas del cuerpo que no van a ser tratadas con una toalla de baño. Además de la ropa de baño para las piscinas es obligatorio el uso de vestuario y calzado de deporte adecuado para el espacio fitness. El acceso a la sauna se realiza sin ropa. Por favor, no entre a la sauna finlandesa o sauna bio con su ropa de baño húmeda. Si lo desea, le proporcionaremos un atuendo de sauna para proteger su intimidad. Se recomienda el uso de gafas de bucear para el tratamiento en la piscina; los tapones para los oídos se proporcionan in situ.

### NORMAS DE VESTUARIO EN COHM

Le rogamos que utilice únicamente calzado de deporte adecuado (no calzado de calle) para acceder a las instalaciones del primer piso y a la zona exterior (pista de tenis y rocódromo). Le rogamos que traiga una toalla si desea utilizar los aparatos de fitness, además de para las sesiones de yoga.

### RESPETO MUTUO

Para que todos nuestros huéspedes puedan relajarse en el SPA, le rogamos que no utilice su teléfono móvil en todo el SPA. Queda prohibido fumar en todo el recinto.

### HORARIOS DE APERTURA SPA

#### PARA ASESORAMIENTO Y CITAS

LU – VI DE 8:30 A 20 HORAS  
DOMINGOS DE 10 A 18 HORAS

#### PARA TRATAMIENTOS

LU – VI DE 9 A 19 HORAS  
DOMINGOS DE 10 A 17 HORAS

### HORARIOS DE APERTURA CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM) TODOS LOS DÍAS DE 7 A 21 HORAS

Última actualización: Enero 2020;  
se reserva el derecho a modificaciones.

## F. X. MAYR CENTER

HÁGASE UN REGALO Y APROVECHE ESTE PRECIOSO TIEMPO FRENTE AL MAR PARA CUIDARSE Y AUMENTAR CON ESTE MÉTODO INTEGRAL SU SALUD Y SU ENERGÍA.

El centro de los tratamientos de medicina terapéutica de F. X. Mayr es el aparato digestivo. Partiendo de su importancia para una buena salud, le ofrecemos con nuestros programas según F. X. Mayr un concepto integral de prevención, regeneración y depuración.

Se complementan de manera excelente con una terapia de ayuno consecuente y el clima templado de las Canarias. En OCÉANO Hotel Health Spa encontrará, además de un extenso paisaje de sauna y una excelente piscina de agua marina, el ambiente ideal de seguridad y calma para desconectar según Dr. F. X. Mayr.

El Centro Mayr de OCÉANO fue inaugurado 1999 por los médicos Dr. Alfred Milz y K. Matthias Rolle. Desde entonces se ha convertido en uno de los centros Mayr líder y cuenta además con una ubicación privilegiada directamente a orillas del mar.

Encontrará más información en el folleto por separado F. X. Mayr.





OCÉANO Hotel Health Spa, Tenerife  
Calle Océano Pacífico 1, E-38240 Punta del Hidalgo

[www.oceano-tenerife.com](http://www.oceano-tenerife.com)