

BIOENERGÉTICAS

Escapadas



★★★★

URH HOTEL

ZEN BALAGARES

Escapadas de 2 o 4 noches con programas saludables para purificar el organismo y reforzar las defensas.

Avenida de los Balagares 34, 33404 Corvera de Asturias T. 985 535 157 spa.balagares@urh-hoteliars.com www.zenbalagares.com



Escapada EXPRESS

INCLUYE:

- 2 NOCHES EN PENSIÓN COMPLETA

Consultar menús al dorso

2 CIRCUITOS TERMALES

- Dos circuitos termales de 90 minutos en nuestro SPA

PROGRAMA FLASH

- Programa desintoxicante de 2 días

PROGRAMA FLASH INCLUYE:

DÍA 1

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento Thallaso 130´

Baño sensorial con sal de gran efecto desintoxicante que puede equipararse a 3 días de ayuno. Hidratación corporal con concentrado drenante y activador del sistema circulatorio. Aplicación de fango marino enriquecido con alga roja y alga negra que remineralizará los tejidos activando el sistema linfático. Masaje corporal con aceite de complejo marino potenciando el drenaje de fluidos.

- infusión

DÍA 2

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento Armonía 130´

Masaje de "Cuatro Elementos" 70´. Fuego: Masaje profundo recomendando para mitigar las tensiones musculares en espalda que ayudará a eliminar toxinas. Aire: Masaje circulatorio en piernas. Tierra: Masaje podal donde se trabajarán los puntos reflejos del pie. Agua: Drenaje facial que favorece el funcionamiento del sistema linfático.

Tratamiento Facial Thallaso 60´ Tratamiento altamente hidratante y purificador.

- Infusión



URHHOTEL

ZEN BALAGARES

Menús:

DÍA 1

COMIDA

Gazpacho de tomate y albahaca
Carne de cerdo con manzana y pasas
Tarta de chocolate negro light

MERIENDA

Panecillo integral con salmón ahumado

CENA

Ensalada verde
Bacalao a la plancha con brócoli salteado

DÍA 2

DESAYUNO

Copos de avena con leche desnatada y frutos rojos
Zumo de piña natural
Café descafeinado

MEDIA MAÑANA

Queso fresco batido con mermelada sin azúcar

COMIDA

Sopa de verduras
Pasta integral con atún, alcachofas y encurtidos
Manzana asada con canela

MERIENDA

Yogurt desnatado con fruta

CENA

Ensalada de queso de cabra
Pollo al vino con champiñones

DÍA DE SALIDA

DESAYUNO

Tostada integral con mermelada sin azúcar
Zumo de naranja natural
Te verde

MEDIA MAÑANA

Yogurt natural con nueces y miel

escapada PREMIUM

PROGRAMA PREMIUM INCLUYE:

DÍA 1

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento Thallaso 130´
Baño sensorial con sal de gran efecto desintoxicante.
Hidratación corporal y activador del sistema circulatorio. Aplicación de fango marino. Masaje corporal con aceite de complejo marino potenciando el drenaje de fluidos.
- Infusión

DÍA 2

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento Sensaciones 130´
Baño sensorial detox purificante. Masaje con cañas de bambú. Envoltura corporal a base de rashoull marroquí
Masaje hindú de cabeza que ayudará a eliminar tensiones, finalizando con una hidratación corporal a base de karité.
- Infusión

DÍA 3

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento NIO-Reducecell
Baño multi-jet efecto drenaje.
Peeling de triácidos a base ácido glicólico, mandélico y Aplicaremos un fluido ultraconcentrado con "efecto ultrasonidos.
Complementaremos el tratamiento con arcilla de masaje remodelante
Finalizaremos el tratamiento con una reflexología podal.
- Infusión

DÍA 4

- Circuito Termal 90´
- Tratamiento Armonía 130´
Masaje "Cuatro Elementos" 70´. Fuego: Masaje profundo.
Aire: Masaje circulatorio en piernas. Tierra: Masaje podal.
Agua: Drenaje facial
Tratamiento Facial Thalasso 60´ Tratamiento altamente hidratante y purificador.
- Infusión

INCLUYE:

4 NOCHES EN PENSIÓN COMPLETA

Alojamiento de 4 noches en nuestro hotel en régimen de pensión completa

4 CIRCUITOS TERMALES

Cuatro circuitos termales de 90 minutos en nuestro SPA

PROGRAMA INTENSIVO

Programa desintoxicante de 4 días



URH HOTEL

ZEN BALAGARES

Menús:

DÍA 1

COMIDA

Lentejas con cebolla y champiñones
Solomillo de cerdo con salsa de alcaparras
Tarta de chocolate negro

MERIENDA

Mezcla de frutos secos

CENA

Sopa fría de tomate y albahaca
Pollo al horno con espárragos a la plancha

DÍA 3

DESAYUNO

Yogurt desnatado con avena y orejones
Zumo de melón natural
Café descafeinado

MEDIA MAÑANA

Queso fresco batido con mermelada sin azúcar

COMIDA

Crema de champiñones
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de judías verdes y patata
Peras con vino a la vainilla

MERIENDA

Lonchas de pavo con pan tostado integral

CENA

Escalivada de verduras con piñones
Merluza a la plancha con tapenade

DÍA DE SALIDA

DESAYUNO

Pan de centeno tostado con queso fresco desnatado
Zumo de naranja natural
Te verde

MEDIA MAÑANA

Yogurt natural con ensalada de frutas

DÍA 2

DESAYUNO

Tortilla francesa con queso de cabra y espinacas
Zumo de piña natural
Te de hierbas naturales

MEDIA MAÑANA

Milhojas de queso fresco y manzana

COMIDA

Crema de calabacín con picatostes de pan
Ensalada niçoise con atún y huevo
Manzana asada con canela

MERIENDA

Yogurt natural desnatado con fruta

CENA

Ensalada de la huerta
Salmón a la plancha con pesto cremoso

DÍA 4

DESAYUNO

Tostada integral con queso fresco
y compota de manzana sin azúcar
Zumo multifrutas natural
Café descafeinado

MEDIA MAÑANA

Yogurt desnatado con nueces y miel

COMIDA

Pasta salteada con tomate y espárragos trigueros
Salmón a la plancha con espinacas
Ensalada de frutas

MERIENDA

Manzana con queso fresco desnatado

CENA

Crema de verduras con picatostes
Solomillo de cerdo con mostaza
a las finas hierbas y brócoli al vapor