

Gérénité & Amélioration du sommeil

La relaxation et la qualité du sommeil sont essentielles pour profiter pleinement de la vie. Un repos non réparateur — autant sur le plan mental que physique — est lié au vieillissement prématuré et à divers problèmes de santé.

Ce programme apaisant met en œuvre des méthodes validées scientifiquement pour améliorer votre sommeil. Notre équipe d'experts vous transmettra des techniques et routines afin de comprendre comment mieux dormir et conserver ces bienfaits une fois de retour à la maison.

TRAITEMENT		DÉCOUVREZ 2 nuits	ESCAPADE 4 nuits	APPROFONDIR 7 nuits
90'	Consultation Lifestyle & Nutrition avec Quest	✓	✓	✓
90'	Rituel d'induction du sommeil	1	1	1
45'	Massage aux vibrations de bols tibétains	1	1	1
90'	Massage personnalisé Marbella Club ou massage d'équilibre énergétique			2
60'	Soin du visage personnalisé			1
120'	Rituel pour soulager le stress	1	1	1
60'	Réflexologie			1
60'	Enveloppement de boue marine (magnésium ou calcium)		1	1
55'	Méditation guidée ou séance de yoga personnalisée	1	2	3
15'	Consultation de suivi			1
30'	Consultation Lifestyle & Nutrition pré-départ		✓	✓
		€ 2,110 p/p	€ 2,950 p/p	€ 4,615 p/p

Pour optimiser les résultats, nos programmes s'adaptent à vos besoins (nombre d'activités, traitements et options de menu sain). Le prix inclut tous les repas du menu Wellness inspiré de la cuisine méditerranéenne.
TVA INCLUSE / HÉBERGEMENT NON INCLUS.

Serenity & Better Sleep

Relaxation and sleep quality are vital to living well. Poor, non-restorative sleep — both mentally and physically — is linked to premature ageing and health issues.

This soothing programme applies science-backed techniques to improve your sleep. Our expert team will provide practical methods and routines so you know how to sleep better and maintain the benefits once you're back home.

TREATMENT		DISCOVER 2 nights	ESCAPE 4 nights	DEEPEN 7 nights
90'	Lifestyle & Nutrition consultation with Quest	✓	✓	✓
90'	Sleep-induction ritual	1	1	1
45'	Tibetan singing-bowl vibration massage	1	1	1
90'	Personalised Marbella Club massage or Energetic Balance massage			2
60'	Personalised facial			1
120'	Stress-relief ritual	1	1	1
60'	Reflexology			1
60'	Marine mud wrap (magnesium or calcium)		1	1
55'	Guided meditation or personalised yoga session	1	2	3
15'	Follow-up consultation			1
30'	Lifestyle & Nutrition consultation prior to departure		✓	✓
		€ 2,110 p/p	€ 2,950 p/p	€ 4,615 p/p

To enhance results, all programmes are adapted to your needs (number of activities, treatments and healthy-menu options).
Rates include all meals from the Wellness menu inspired by Mediterranean cuisine.
VAT INCLUDED / ACCOMMODATION NOT INCLUDED

Tranquilidad y Mejora del Sueño

La relajación y la calidad del sueño son aspectos vitales para disfrutar de la vida al máximo. La falta de un sueño reparador, tanto mental como físicamente, está relacionado con el envejecimiento prematuro y problemas para la salud.

Este agradable programa aplica técnicas probadas científicamente para mejorar tu calidad de sueño.

Nuestro equipo de expertos te proporcionarán técnicas y rutinas que garantizan un correcto entendimiento de cómo mejorar la calidad del sueño y como mantenerlo una vez vuelvas a casa.

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
90'	Ritual de inducción del sueño	1	1	1
45'	Masaje con vibraciones de cuencos tibetanos	1	1	1
90'	Masaje personalizado Marbella Club o masaje de balance energético			2
60'	Facial personalizado			1
120'	Ritual para aliviar el estrés	1	1	1
60'	Reflexología			1
60'	Envoltura de barro marino de magnesio o calcio		1	1
55'	Meditación guiada o sesión de yoga personalizada	1	2	3
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 2,110 p/p	€ 2,950 p/p	€ 4,615 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.
IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO NO INCLUIDO.