

CIRCUITO ANTIESTRÉS

Duración aproximada: 45 minutos

Eliminar la sobrecarga de nuestro sistema nervioso, mejorar nuestras relaciones psicosociales, aumentar la creatividad, la autoestima y la calidad de nuestro descanso.

Aliviar o prevenir enfermedades secundarias tales como: hipertensión, depresión, alteraciones del funcionamiento del corazón, piel apagada y envejecida...



2 Ducha Nebulizada
1 ciclo



15 Fuente de Hielo



5 Tumbonas de Masaje
2 ciclos - 4 minutos



13 Tumbonas Térmicas
5 minutos



8 Geiser
5 minutos



1 Ducha Bitérmica
2 ciclos



9 Jacuzzi Circular
5 minutos



4 Hidromasaje
5 minutos



16 Terma Romana
5 minutos



12 Pasillos de Contraste
2 vueltas - 2 minutos



11 Pileta de Agua Fría



10 Jacuzzi Caliente
5 minutos



18 17 Sauna Finlandesa o Baño de Vapor o Turco
5 minutos



3 Ducha Ciclónica (esencias)