

A sepia-toned photograph of a person standing on a vast, flat, white landscape, possibly a snowfield or a salt flat. A long, straight trail of footprints leads from the foreground towards the person in the distance. The sky is dark and filled with heavy, dramatic clouds. The overall mood is one of solitude and achievement.

*Bienvenido a la
Cima del Bienestar...*

*Saber que todos tus sueños se cumplirán
ya no es un sueño.*



Índice

5 Bienvenido a Mountain Spa 1850

6 Nuestra Etiqueta y Horarios

7 Nuestras Instalaciones

9 Días de Bienestar Mountain Spa 1850

11 Nuestros Tratamientos

12 Faciales Esenciales y Complementos de Belleza

13 Tratamientos Corporales y Rituales

15-17 Colección Valmont

Rituales de Excepcion

Tratamientos Faciales Antienvejecimiento

Tratamientos Corporales Antienvejecimiento

19 Masajes Occidentales y Orientales

21 Tratamientos para niños y adolescentes de 6 a 16 años

22 Movimiento y Actividades



Bienvenido a Mountain Spa 1850

Mountain Spa 1850 es el lugar idóneo para poder disfrutar de un momento relajante y desconectar totalmente a 1850 m de altura.

En un marco natural incomparable, con unas vistas excepcionales al valle de Soldeu, vivirá unas experiencias de bienestar y de belleza que no le dejarán indiferente.

Nuestra ubicación y los elementos naturales que forman nuestro entorno son nuestra esencia y nuestros mejores aliados para hacer que el rato que pase en nuestra compañía le lleve a la cima del bienestar.

En esta colección encontrará unas propuestas que harán de su estancia en Soldeu un momento privilegiado y único.

Bienvenido a la Cima del Bienestar!



Su equipo de Mountain Spa 1850

Nuestra Etiqueta y Horarios

Deseamos que disfrute de su estancia con nosotros y esperamos que la siguiente información le sea útil.

Horarios

- **Tratamientos** lunes a domingo de 10:00 h a 22:00 h (sujetos a disponibilidad)
- **Circuito de aguas y saunas** lunes a domingo de 10:00 h a 22:00 h
- **Gimnasio** lunes a domingo de 07:00 h a 22:00 h

Nos complace poderle recomendar y programar la experiencia perfecta. Para ello, le aconsejamos que reserve con antelación sus tratamientos:

- **Teléfono directo** (+ 376) 870 510, extensión desde su habitación «4»
- **Dirección electrónica:** info@sportwellness.ad
- **Sitio Web** www.sportwellness.ad

Vestimenta requerida

Para un mayor confort, recomendamos a los clientes de los hoteles que vayan al spa en albornoz. En nuestro spa es obligatorio llevar calzado de piscina y traje de baño. Ambos los encontrará disponibles a la venta en nuestra recepción. En todas las saunas y baños de vapor es imprescindible el uso de bañador y toalla.

En los tratamientos de masaje y belleza, ponemos a su disposición los utensilios adecuados. Durante los tratamientos, únicamente quedará expuesta la zona tratada de su cuerpo; el resto quedará cubierto. Le recomendamos llevar calzado deportivo con suela blanda y ropa deportiva cómoda en el área del gimnasio y durante las actividades guiadas.

Confort

Mountain Spa 1850 es un espacio de relajación y tranquilidad. Le rogamos que no utilice su teléfono móvil ni cámaras fotográficas y de vídeo, y le recordamos que el spa es una zona de no fumadores. No consuma alcohol antes ni inmediatamente después de su tratamiento, ya que podría afectar negativamente a la eficacia del mismo.

Llegada

Hacemos todo lo posible para que los tratamientos comiencen a la hora prevista. Por ello, le recomendamos que llegue 15 minutos antes de la hora de su reserva. En caso de llegar tarde, y si su terapeuta o la cabina estuvieran ocupados después, lamentablemente, nos veremos obligados a acortar el tratamiento previamente reservado y a cobrarle el precio total del mismo.

Política de cancelación

Le informamos de que cualquier cancelación o cambio de tratamiento no tendrá ningún cargo, siempre y cuando se notifique en la recepción del spa con un mínimo de 12 horas de antelación. En caso contrario o

de no presentarse, nos veremos obligados a cobrarle el 100 % del tratamiento acordado.

Durante el tratamiento

El acoso sexual y el comportamiento inapropiado durante un tratamiento no serán tolerados. En estos casos, nuestros terapeutas tendrán derecho a interrumpir inmediatamente el tratamiento.

Condiciones de salud

Es importante que nos informe —especialmente a su terapeuta— de cualquier condición o requisito médico especial que pueda requerir antes de comenzar su tratamiento.

Antes de entrar por primera vez en el spa, es obligatorio rellenar el documento de contraindicaciones de uso.

Embarazo o periodo de lactancia

Para este periodo se aplican unas reglas especiales. Estaremos encantados de proporcionarle una recomendación personal sobre los tratamientos más aconsejados para que pueda disfrutarlos con total seguridad durante su embarazo o periodo de lactancia.

Menores

Mountain Spa 1850 es un spa para adultos. Por razones de seguridad, los menores de entre 13 y 18 años deben entrar a la zona de aguas y saunas acompañados de un adulto. La recepción del spa se reserva el derecho de pedir un documento que acredite la edad en caso de duda. El acceso a nuestro gimnasio está permitido a partir de 13 años.

Ofrecemos tratamientos especiales para nuestros huéspedes más jóvenes. Aquellos padres que lo deseen están invitados a acompañarlos.

Servicios en la habitación

Si lo desea, ciertos masajes pueden realizarse en la habitación bajo demanda, sujetos a un suplemento del 50 %.

Descuentos

Los clientes alojados en cualquiera de nuestros hoteles, se beneficiarán de un 10% de descuento sobre los precios de la carta, este descuento no es acumulable a promociones especiales ni a programas.

Pérdida o deterioro de objetos personales

Declinamos toda responsabilidad en caso de pérdida o deterioro de objetos personales.

Nuestras Instalaciones

Tenemos a su disposición cinco plantas con una superficie total de 5.000 m² destinados exclusivamente al bienestar y a la belleza. Decorado por el famoso artista gerundense Domènec Fita i Molat, en Mountain

Spa 1850 encontrará diferentes dibujos que, junto con nuestras características instalaciones, constituyen los elementos distintivos de este centro que le invitamos a descubrir.

1ª Planta del circuito



- Zona de relax con tumbonas
- Cuatro jacuzzis de hidromasaje 32-30°C
- Vestuarios generales, duchas y servicios

2ª Planta del circuito



- Tepidarium - Zona de relax con 9 hamacas calefaccionadas 36 ° C
- Sauna con música terapia y cromoterapia 90°C; 10% humedad
- Baño turco con 40°C; 90% de humedad
- Fuente de hielo
- Duchas de contraste
- Caldarium 35°C
- Sanarium 50°C; 20% humedad
- Duchas relajantes
- Cabina de aromas 40°C; 60% humedad
- Pediluvio
- Zona de relajación

3ª Planta del circuito



- Piscina de hidromasaje de 32 °C; 1 m 40 cm de profundidad con 2 jacuzzis exteriores de hidromasaje
- Piscina de relajación 34°C; 1m 40cm de profundidad
- Piscina de contraste 12°C; 1m 40cm de profundidad y camino de guijarros 12°C
- Zona de relajación

Salas de tratamientos



Disponemos de una planta, únicamente dedicada a tratamientos, masajes y balneoterapia.

Cuenta con 19 cabinas, de las cuales una doble para disfrutar de tratamientos a duo y la mayoría de estas con vistas a las montañas.



Días de Bienestar Mountain Spa 1850

Experiencia Spa Circuito de Aguas y Saunas

Cliente no alojado

Incluye la degustación de una bebida caliente, un zumo o una copa de cava.

3 horas 49 €

Cliente Sport Hotel y Sport Hotel Village:

Incluye la degustación de una bebida caliente, un zumo o una copa de cava.

3 horas 37 €

Promoción especial invierno 2016-2017



Incluye degustación de una bebida caliente o un zumo o una copa de cava.

3 horas 29 €

¿Ha olvidado el traje de baño?
¡No se preocupe!

En nuestra recepción, tiene a su disposición los siguientes accesorios a la venta:

Bañador de hombre y mujer
Albornoz
Gorro de baño
Gafas de natación
Calzado de piscina
Toalla

Experiencia Spa y Más Programas «Winter» disponibles de 10.00 h a 14.00 h

Winter Basic Wellness Experience

Experiencia Spa y un masaje de 25 minutos a elegir:

- Masaje relajante
- Rostro, cabeza y cuello
- Reflexología podal

3 h 30 min. 75 €

Winter Relax Wellness Experience

Experiencia Spa y un tratamiento de 50 minutos a elegir:

- Masaje relajante
- Tratamiento corporal «Pureza de Bisses»
- Facial esencial

4 h 129 €

Winter Deluxe Wellness Experience

Experiencia Spa y un tratamiento de 75 minutos a elegir:

- Masaje con piedras volcánicas
- Relajación y nutrición «100 % argán»
- Facial antienvjecimiento Valmont

4 h 30 min. 165 €

Winter Ayurveda Wellness Experience

Experiencia Spa y un tratamiento ayurvédico de 90 minutos a elegir:

- Sowkhyam: antifatiga
- Langhanam: anticelulítico
- Kateevasthy: cuidado de la espalda

5 h 240 €



Belleza
 Sueño
 bienestar
 Delicadeza
 Paz


Nuestros Tratamientos


Más allá de poder disfrutar de una experiencia de bienestar en nuestro espacio acuático, le brindamos la oportunidad de mimarse, gracias a nuestra colección de tratamientos.

En Mountain Spa 1850, hay un tratamiento para cada necesidad. Rituales faciales, masajes corporales terapéuticos, relajantes, deportivos y holísticos para lograr la relajación del cuerpo y de la mente.

Adéntrese en la cima del bienestar y déjese guiar por nuestros expertos terapeutas.

Le recordamos que, si se aloja en uno de nuestros tres hoteles, se beneficiará de un descuento de un 10 % sobre los precios de la carta, este descuento no es acumulable a otras promociones especiales y programas.

 Tratamiento que se puede disfrutar en pareja

 Tratamiento que incluye masaje



Tratamiento especialmente indicado para embarazadas



Tratamiento disponible en habitación, sujeto a un suplemento de 50 %

Faciales Esenciales y Complementos de Belleza

Masaje Facial 42 Movimientos

Técnica de masaje facial exclusiva. Una gran variedad de movimientos para remodelar, estimular y estructurar el óvalo del rostro. Descubra una infinidad de sensaciones a través de un tratamiento histórico.

50 min. 

95 €

Facial Antienvejecimiento

Este tratamiento ayuda a proteger la piel del rostro contra los signos del envejecimiento, reduciendo las arrugas y las líneas de expresión. Disfrute del placer de la belleza, las atenciones y los cuidados a través de un tratamiento personalizado.

75 min. 

145 €

Higiene Facial

Cuidado facial indispensable para limpiar en profundidad las impurezas de la piel (microquistes y puntos negros). Prepara la piel para recibir un tratamiento específico a continuación o en días posteriores.

50 min. 

95 €

Manicura

Nuestra manicura básica cuida de sus dedos y sus manos. Las uñas se liman, las cutículas se arreglan y las manos se nutren. El toque final lo marcará su color preferido.

50 min. 

65 €

Facial Esencial

Tratamiento facial adaptable a las necesidades de su rostro. Disfrute de una piel sin defectos y con una luminosidad sin precedentes, gracias a nuestra cosmética y nuestras técnicas, ambas unidas en un único tratamiento.

50 min. 

110 €

Pedicura

El tratamiento perfecto para los pies comienza con una profunda exfoliación y un baño de aceites esenciales que, conjuntamente, alisan y suavizan la piel. Las uñas se liman, las cutículas se arreglan y los pies se nutren. El toque final lo marcará su color preferido.

50 min. 

70 €

Consulte en la recepción de nuestro spa la disponibilidad, los horarios y los precios de los servicios de maquillaje y peluquería.

Tratamientos Corporales y Rituales

Exfoliación e Hidratación

Las células muertas se eliminan, la piel respira. El baño en aceite de magnolia y azahar ilumina la piel, dejándola hidratada y sedosa.

50 min. 95 €

Relajación y Nutrición «100% Argán»

El hueso de albaricoque y el aceite de argán preparan la piel para recibir un delicado masaje nutritivo. El alto contenido en vitamina E, Omega 3, 6 y 9 es ideal para combatir el envejecimiento prematuro y devolver a la piel su suavidad y color naturales.

75 min.  150 €

Revitalizante «Piernas Cansadas»

Especial para las piernas agotadas después de una dura jornada de esquí. Gracias a la aplicación de un barro rico en sales minerales, en un baño de vapor, seguido de un intenso masaje de piernas y pies que ayuda a reactivar la circulación, se alivia la retención de líquidos y la fatiga.

75 min.   150 €

Ritual Antioxidante «Del Sommelier»

Una exfoliación con cepillos, una envoltura acompañada de un masaje facial y un masaje corporal ayudarán a frenar el envejecimiento celular. En este ritual, las propiedades del cava se unen con la alta tecnología cosmética. Las células madre de vid y de magnolia proporcionan una protección natural contra el estrés cutáneo producido por el sol y la contaminación.

105 min.  190 €





La pureza de la naturaleza combinada con el



poder de la ciencia.



Para Mountain Spa 1850

En el corazón de los Alpes suizos, Valmont recoge ingredientes con propiedades excepcionales, seleccionados por sus efectos en la belleza de la piel.

El agua de los glaciares milenarios se alía con extractos de plantas del jardín fito-alpino Valmont, para transportar hasta la última capa de la piel las mejores innovaciones del *Magicien du Temps*.

Verdadero experto en tratamientos anti-edad, desde hace 30 años Valmont perpetúa el saber hacer exclusivo de la cosmética celular suiza - legado de la famosa Clínica Valmont - con tratamientos que proporcionan resultados inmediatos y duraderos de una calidad sin igual.

A través de protocolos únicos y exclusivos, los tratamientos Valmont, son reconocibles gracias al "Movimiento de la Mariposa" que da ritmo al tratamiento. La cadencia de los movimientos es a la vez desconcertante y cautivadora, llevando la armonía a los contrarios. El cliente se siente relajado y revitalizado, su piel calmada y vitalizada al mismo tiempo.

Cada ritual de belleza cuenta con sus propios tratamientos emblemáticos, con un nombre inspirado en el legado suizo de la marca.

Déjese seducir por este viaje iniciático al corazón del origen de Valmont.



VALMONT

Rituales Faciales y Corporales de Excepción

En la Cima del Bienestar ★

Especialmente indicado para revitalizar el rostro, el cuerpo y el espíritu *après-ski*. Para esta combinación especial de masaje liberador de tensión muscular y facial revitalizador, se han seleccionado los productos y las técnicas de masaje más adecuados, para que los amantes de la montaña y del sol consigan una rápida recuperación.

75 min.  

195 €

Elixir de los Glaciares

Una piel, simplemente, sublime. Porque la belleza se merece una obra de arte.

150 min. 

390 €



En exclusividad para
Mountain Spa 1850



Tratamientos Faciales Antienvejecimiento

Hidratación Manantial de Bisses

La piel se rellena, la fatiga se elimina.

50 min.	130 €
75 min. 	180 €

Tratamientos Corporales Antienvejecimiento

Pureza de Bisses

Un tratamiento exfoliante, purificante y estimulante, gracias a las sales de Bex o hueso de albaricoque. Resultado: una piel renovada.

50 min.	110 €
---------	-------

Energía Vitalidad de los Glaciares

La piel se regenera, mostrándose resplandeciente y tonificada.

75 min. 	195 €
--	-------


Anticelulítico Altas Cumbres de la Silueta

Tratamiento corporal remodelador y reafirmante. Amasamiento, percusiones, fricciones y presiones actúan en profundidad en cada zona del cuerpo con el fin de obtener un efecto tonificante y adelgazante.

75 min. 	225 €
---	-------

Antienvejecimiento y Firmeza: Altas Cumbres del Lifting

La piel se muestra visiblemente tersa y redensificada.


75 min.	195 €
100 min. 	220 €



Masajes Occidentales y Orientales

Relajante – Hecho a su Medida

Masaje relajante antiestrés adaptado al estado actual de su mente, su cuerpo y su alma. El ritmo, las maniobras y el aroma le proporcionarán una profunda sensación de bienestar.

25 min.	55 €
50 min.	110 €
75 min. 	150 €

Deportivo

Energético masaje deportivo perfecto tras una sesión de deporte. Las tensiones y los bloqueos musculares se disuelven, la circulación sanguínea mejora y el metabolismo se activa. Ideal para recuperar los músculos cansados.

25 min.	55 €
50 min.	110 €
75 min. 	150 €

Reflexología Podal

Masaje delicado de los puntos estratégicos de la planta de los pies, relacionados con nuestros órganos. Este tratamiento es especialmente eficaz en casos de fatiga física o problemas digestivos.

25 min.	55 €
50 min. 	110 €

Rostro, Cabeza y Cuello

Una experiencia relajante y profundamente vigorizante. Incluye masaje en la cabeza y hombros, y presión en puntos de la cara. Alivia el estrés y las tensiones de la vida. Indicado también para el insomnio y para cuidar el cuero cabelludo.

25 min. 	55 €
---	------

Drenaje Linfático

Técnica manual suave que estimula el retorno venoso y linfático, eliminando las toxinas y sustancias nocivas. Ideal como tratamiento complementario para las personas que padecen de retención de líquidos.

50 min. 	110 €
---	-------

Sesión de Fisioterapia

Evaluación y tratamiento de lesiones musculares y óseas mediante técnicas manuales, posturales y de electroterapia. Orientación y consejos al cliente.

50 min.	110 €
---------	-------

Piedras Volcánicas

Une el efecto relajante del masaje con los beneficios de las piedras volcánicas calientes y frías. Canalizador de energías y liberador de tensiones. Una sensación global de liberación, bienestar y comodidad.

75 min. 	165 €
---	-------

Thai Traditional

Un tratamiento de cuerpo entero al estilo tailandés original. Los bloqueos y la tensión se liberan, aplicando presión a lo largo de las líneas energéticas del cuerpo (o líneas Zen) para permitir que la energía vital fluya libremente a través de los canales de energía. La presión se aplica generalmente con los dedos y los pulgares, pero también con el talón de la mano; incluso los codos y los pies son a veces utilizados por los terapeutas.

75 min.	165 €
100 min.	195 €

Consulta Ayurveda

Experimente la antigua técnica de curación del ayurveda con masajes a base de aceites de hierbas, después de una consulta con su médico especialista en ayurveda de habla inglesa. Él le indicará el tipo de energía que tiene su cuerpo y cómo mejorarla, y le proporcionará los consejos más adecuados en cuanto a dieta, tratamientos y paquetes.

30 min.

Gratuito

Abhyangam - Antiestrés

Masaje relajante de cuerpo entero con aceites herbales, incluida la zona craneofacial. Relajación del cuerpo y la mente. Mejora la circulación general y el brillo de la piel. Este masaje está indicado para uso diario, ya que equilibra todas las energías. Es el masaje clásico del ayurveda.

60 min. 

130 €

Elakkizhi - Calma Herbal

Este masaje está indicado para los calambres musculares y el dolor articular, aunque tiene propiedades altamente relajantes. Es ideal para aquellas personas que buscan masajes intensos. No es que sea un masaje fuerte, pero la combinación del calor, los aceites medicinales y el propio masaje tiene unos resultados sorprendentes. Incluye un masaje de cuerpo entero, seguido de un masaje con pindas calentadas en aceites herbales. Esta terapia pacifica el *dosha vata*.

75 min. 

180 €

Thaila-Shirodhara - Tranquilidad

Potente terapia para relajar la mente. Después de un relajante masaje de cuerpo entero, se realiza una colada de aceites medicinales por la frente. Está indicado para estados de insomnio, ansiedad, depresión, trastornos nerviosos y también para mejorar la claridad mental. Esta terapia equilibra los *doshas vata* y *pitta*.

75 min. 

180 €

Sowkhyam - Antifatiga

Es una combinación de tres tipos de masajes relajantes. Es una terapia equilibrante que ayuda a aliviar la fatiga y el estrés del cuerpo y la mente. Se inicia con un masaje corporal (zona craneofacial incluida) con aceites herbales, seguido de un masaje con pindas herbales que alivia las sobrecargas musculares, y por último, la terapia *shirodhara*, que calma la mente. Este tratamiento le acercará al *swasthyam*, un estado de equilibrio del cuerpo y la mente.

90 min. 

220 €

Langhanam - Anticelulítico

Ayuda a combatir la obesidad y la celulitis. La primera parte es un masaje con micronizados herbales, seguido de un masaje corporal con aceites medicinales y, finalmente, una aplicación de pindas herbales calientes que activan el metabolismo y ayudan a drenar la grasa corporal. Esta terapia, además, aligera el cuerpo y la digestión, y mejora la salud de la piel.

90 min. 

220 €

Kateevasthy - Cuidado de la Espalda

El tratamiento se inicia con un masaje por toda la espalda. A continuación, se hace un masaje completo con pindas medicinales muy beneficiosas para las articulaciones. Seguidamente, se aplica una colada de aceite templado con hierbas medicinales en los puntos de dolor del cuerpo, mediante una presa hecha con una masa de harina de trigo. Ayuda a aliviar el dolor crónico, los esguinces musculares, los problemas discales y la rigidez articular. Está indicado para los trastornos del *dosha vata*. Se aconseja hacer este tratamiento a menudo para conseguir mejores resultados. Está también indicado para puntos de dolor concretos en la espalda.

90 min. 

220 €

Marma Massage – Refuerzo de Energía

Se utiliza la digitopresión sobre los puntos vitales (*marma*) y músculos, usando el pulgar o la palma de la mano en ciertos puntos con una alta concentración de energía vital. Este masaje es excelente para el exceso de trabajo, cuando el día a día nos lleva al cansancio, para ayudar a estirar los músculos de todo el cuerpo y aliviar la fatiga.

60 min. 

150 €

Indian Sarvanga Thaila Dhara Baño de aceite a 4 Manos

Este es el más extravagante de todos los tratamientos ayurvédicos. Después de un masaje corporal, entre 5 y 6 litros de aceite templado a base de hierbas bañan su cuerpo de forma continua, excepto la cabeza. Está indicado para mejorar la fuerza de todos los tejidos del cuerpo, calmar el dolor y la rigidez articular. Es el mejor tratamiento para aliviar la *dosha vata*.

90 min. 

330 €

Si lo desea, puede elaborar su programa a medida con la ayuda de nuestro médico especialista en ayurveda.

Sampoornam Armonía Ayurvédica

Sampoornam es el estado de armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Aporta sensación de plenitud. La sesión se inicia con un masaje de micronizados herbales. A continuación, se realiza un masaje de cuerpo entero con aceites, seguido de la aplicación de pindas templadas de hierbas, y finaliza con la terapia *shirodhara*. Relaja el cuerpo y la mente, e infunde energía. Mejora la calidad del sueño y la digestión.

110 min. 

350 €



Tratamientos para niños y adolescentes (de 6 a 16 años)

Kid Spa Discovery - Masaje

Baño de hidromasaje y masaje relajante.

50 min. 

95 €

Kid Spa Experience

Baño de hidromasaje, masaje relajante y facial Exprés.

75 min. 

120 €

Kid Spa Discovery - Facial

Baño de hidromasaje y masaje facial Exprés.

50 min. 

95 €

*Estas propuestas solo incluyen los tratamientos. El acceso al circuito de aguas está reservado a mayores de 13 años.

Movimiento y Actividades

Entrenamiento Personal

60 min.	85 €
95 min.	120 €

Fitness 1 día y Experiencia Spa 3 horas

Incluye taquilla, toalla y auriculares	
1 día	55 €

Solo Fitness – 1 día

Incluye taquilla, toalla y auriculares

1 día	30 €
-------	------

En caso de estar interesado en abonos mensuales o de temporada, consulte en nuestra recepción del Mountain Spa 1850.

Para actividades y excursiones, póngase en contacto con la recepción principal de los hoteles.



... Ya ahora es el momento de disfrutar

de la Cima del Bienestar.

Reciba un cordial saludo de

Su equipo de Mountain Spa 1850





T +376 870 510

www.sportwellness.ad