

PROGRAMAS DE SALUD



ESTANCIAS SALUDABLES

PROGRAMAS ESPECÍFICOS



Calle Monte de Santa Pola, 13
03130 Santa Pola
Tel. 966 61 90 10
info@santapolaliferesort.com
www.vidayresorts.com

Vida & Resorts le introduce en un nuevo estilo de vida, poniendo a su alcance una gama de programas y servicios, coordinados por profesionales con experiencia en un campo innovador, denominado el **"Wellness Lifestyle"**.

Nuestro objetivo es ayudar a adquirir unos hábitos de vida saludables que mejoren su estado físico, psicológico, energético... de forma integral. Apostamos por la calidad de vida, mediante una oferta de alojamiento en uno de nuestros complejos y unos servicios basados en la salud y el bienestar.

El **"Wellness Lifestyle"** se basa en cinco pilares:

La nutrición saludable, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la protección del sistema inmunitario, hormonal y neurológico y la suplementación.

Combine su estancia en Santa Pola Life Resort con uno de nuestros programas saludables a elegir entre programas cortos de 2 o 3 noches o completos programas semanales, siempre con la posibilidad de personalizar su estancia.

¡Viva sus vacaciones de forma diferente, disfrutando plenamente de ellas y llévase mimos de salud, belleza y bienestar!

ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA SANA

2 noches AD

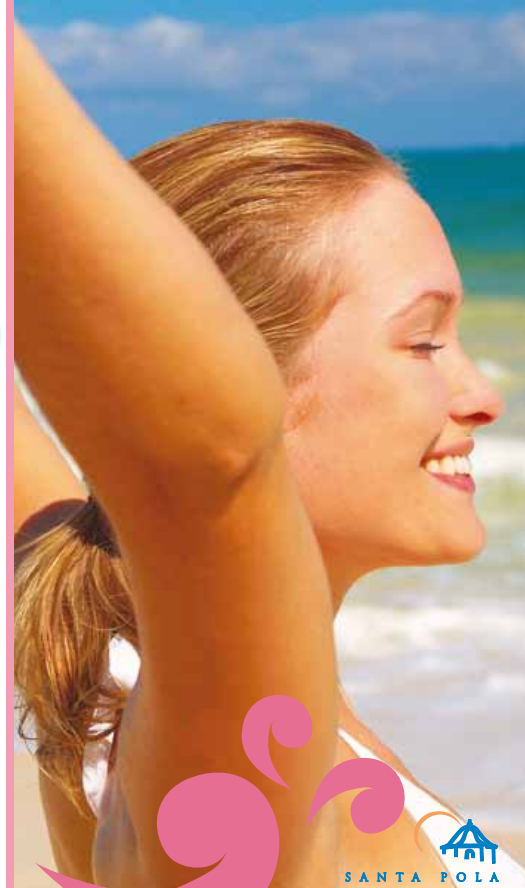
Conozca los desequilibrios que afectan a su salud y descubra como mejorar su bienestar.

Orientado a:

Personas sanas que quieran estar más sanas, vitales y en condiciones óptimas.

El programa incluye:

- 🌸 Visita médica con plan de recomendaciones
- 🌸 Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de tés, sala relax, gorro y chanclas
- 🌸 Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 🌸 50% descuento en carta de masajes
- 🌸 Coaching online durante 1 mes
- 🌸 1 Cóctel relajante
- 🌸 Late check-out 14:00 h.



ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA SPORT

2 noches AD

Mejore su condición física, evite futuras lesiones y cuide posibles molestias musculares.

Orientado a:

Deportistas, personas que quieran mejorar su condición física, personas que necesiten recuperación post operatoria, rehabilitación, etc...

El programa incluye:

- Completa valoración de la condición física
- Informe personalizado con plan de recomendaciones
- 1 Sesión de rehabilitación
- 2 Sesiones Personal Trainer
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 1 mes
- 1 Cóctel relajante
- Late check-out 14:00 h.



ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA BELLA

3 noches AD

Mejore su aspecto físico, de luminosidad a su piel, aumente su nivel de salud y siéntase óptimo por dentro y por fuera.

Orientado a:

Personas que quieran optimizar su aspecto por dentro y por fuera.

El programa incluye:

- Evaluación de salud con pruebas específicas hombre / mujer
- Informe personalizado con plan de recomendaciones
- 1 Limpieza facial profunda
- 1 Tratamiento reparador colágeno
- 1 Masaje cráneo – facial con efecto lifting
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 1 mes
- 1 Cóctel relajante
- Late check-out 14:00 h.



ESTANCIAS SALUDABLES

VIDA RELAX

3 noches AD

Conozca su nivel de estrés a través de mediciones objetivas y aprenda a gestionar su ansiedad.

Orientado a:

Todos los que quieran desconectar y cargar las pilas para sentirse más relajados y felices.

El programa incluye:

- Visita médica inicial
- Medición hormona del estrés
- Balance energético
- Informe de resultados y plan de recomendaciones
- 1 Masaje relajante corporal "evasión"
- 1 Sesión individual de "gestión del estrés"
- 1 Sesión de relajación dinámica
- 1 Beauty flash tratamiento facial
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Participación en las clases dirigidas (Aquatgym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 1 mes
- 1 Cóctel relajante
- Late check-out 14:00 h.



ANTI-ESTRÉS

7 noches AD

Descargue sus tensiones acumuladas a nivel físico y psíquico y aprenda a relajarse y tener un sueño reparador.

Orientado a:

Personas con altos niveles de estrés en su vida para que descarguen tensiones y aprendan a gestionar su emociones y fomentar el sueño reparador

El programa incluye:

- 🔹 Visita médica inicial y análisis de sangre
- 🔹 Medición hormona del estrés y hormona del sueño
- 🔹 Balance energético
- 🔹 Informe de resultados y plan de recomendaciones
- 🔹 1 Masaje relajante corporal con aceites esenciales "EQUILIBRIUM"
- 🔹 1 Masaje relajante integral con aceites templados "TANTRIC SENSATIONS"
- 🔹 1 Masaje relajante muscular "NIRVANA SYMPHONIE"
- 🔹 3 Sesiones de relajación + hidratación con infusiones específicas
- 🔹 1 Sesión individual de "gestión del estrés"
- 🔹 1 Sesión individual de "gestión del sueño"
- 🔹 1 Beauty flash tratamiento facial
- 🔹 1 Excursión de senderismo en un paraje natural
- 🔹 2 Cócteles saludables
- 🔹 Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- 🔹 Préstamo de albornoz
- 🔹 Participación en las clases dirigidas (Aqua gym, spinning, bodyfitness,...)
- 🔹 50% descuento en carta de masajes
- 🔹 Coaching online durante 3 meses
- 🔹 Late check-out 14:00 h.



PROGRAMA PUESTA EN FORMA

7 noches AD

Analice y mejore su estado físico, su estado de nutrición, de salud y forma.

Orientado a:

Personas que quieran tener una buena forma física integral.

El programa incluye:

- 1 Visita médica
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Análisis de sangre
- 1 bioimpedancia
- 1 Visita entrenador personal
- 1 Drenaje linfático manual (DLM)
- 1 Masaje descontracturante espalda
- 1 Masaje corporal "evasión"
- 3 Sesiones personalizadas de Pilates
- A diario: sesión de relajación + hidratación con infusiones específicas
- 1 Sesión individual de "DESBLOQUEO MATUTINO"
- 2 Cócteles saludables
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Préstamo de albornoz
- Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 3 meses
- Late check-out 14:00 h.



PROGRAMA
DERMOESTÉTICO

7 noches AD

Cuide la piel y aprenda como hidratarla. Remodele su figura y aprenda a mantener los resultados.

Orientado a:

Personas que quieran tener una piel luminosa y radiante, que deseen tener una imagen óptima.

El programa incluye:

- 1 Visita médico-estético
- Análisis de sangre
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Bioimpedancia
- 1 Beauty flash facial
- 1 Masaje integral con aceites y oro
- 1 Masaje "piernas cansadas"
- 1 Tratamiento "vientre plano"
- 1 Masaje craneofacial
- A diario: sesión de relajación + hidratación con infusiones específicas
- 1 Sesión individual de "dermocosmética"
- 2 Cócteles saludables
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Préstamo de albornoz
- Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 3 meses
- Late check-out 14:00 h.



PROGRAMA ADELGAZAMIENTO

7 noches PC

Aprenda a mantener su peso y adquiera un nuevo estilo de vida saludable.

Orientado a:

Personas que quieran perder peso de forma equilibrada y aprender a mantenerlo a lo largo del tiempo. Durante el programa seguirá una dieta personalizada bajo supervisión médica, en régimen de pensión completa.

El programa incluye:

- 2 Visitas médicas
- Análisis de sangre
- 2 Visitas nutricionista
- 1 Bioimpedancia
- 1 Visita entrenador personal
- 1 Visita psicólogo
- 1 Tratamiento fisioterapeuta
- 3 Tratamientos de drenaje linfático manual
- A diario: sesión de relajación + hidratación con infusiones específicas
- 2 Cócteles saludables
- Acceso diario al centro Spa & Fitness: circuito de aguas, piscina, gimnasio, degustación de té, sala relax, gorro y chanclas
- Préstamo de albornoz
- Participación en las clases dirigidas (Aquagym, spinning, bodyfitness,...)
- 50% descuento en carta de masajes
- Coaching online durante 3 meses
- Late check-out 14:00 h.



LOSS WEIGHT

7 nights full board

Learn to control your weight and acquire a new healthy lifestyle.

Designed for:

Persons that want to loose weight and that want to learn new habits to achieve a better and healthier lifestyle. During the programme, you will follow a personalized diet on a full board basis.

The programme includes:

- 2 Medical consultations
- 1 Blood analysis
- 2 Nutrition consultations
- 1 Bioimpedancia
- 1 Session personal trainer
- 1 Session psychologist
- 1 Treatment physiotherapy
- 3 Drainage sessions
- 7 Relaxation sessions + hydration with special teas
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Use bathrobe
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm



DERMO COSMETIC**7 nights breakfast included**

Look after your skin and learn how to hydrate it. Remodel your figure and learn to maintain the results.

Designed for:

Women and men interested in following some anti-aging treatments.
Perfect to get prepared for winter or to recover after an operation or pregnancy.

The programme includes:

- 1 Medical – estetic consultation
- 1 Blood analysis
- 2 Nutrition consultations
- 1 Bioimpedancia
- 1 Beauty flash
- 1 Massage with oils and gold
- 1 Massage tired legs
- 1 Treatment flat belly
- 1 Head massage
- 7 Relaxation sessions + hydration with special teas
- 1 Individual session "dermocosmetic workshop"
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Use bathrobe
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm



FITNESS

7 nights breakfast included

Analyse and improve your physical, nutritional, health and fitness state.

Designed for:

Everybody that wants to get in shape and wants to follow the guidelines to a healthier life.

The programme includes:

- 1 medical consultation
- 2 nutrition consultations
- 1 blood analysis
- 1 bioimpedancia
- 1 session personal trainer
- 1 DLM*
- 1 decontracting massage
- 1 complete relaxing massage "evasion"
- 7 relaxation sessions + hydration with special teas
- 1 individual session "morning unlock"
- 3 sessions of Pilates
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, indoor pool, gym, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Use bathrobe
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm

*Drainage session that eliminates liquids and toxins



P R O G R A M M E

ANTI-STRESS

7 nights breakfast included

Release your physical and mental tension and learn to relax and have a refreshing sleep.

Designed for:

Perfect to eliminate all stress and tension always with medical control.

The programme includes:

- Initial medical consultation
- Blood analysis
- Measure stress and sleep hormones
- Energetic balance
- Results and recommendations report
- 1 Body Massage with oils "EQUILIBRIUM"
- 1 Body Massage "TANTRIC SENSATIONS"
- 1 Massage "NIRVANA SYMPHONIE"
- 3 Relaxation sessions + hydration with special teas
- 1 Individual session of "stress management"
- 1 Individual session of "sleep management"
- 1 Beauty flash facial treatment
- 1 Walking trip to a Nature Area
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Use bathrobe
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 2 Healthy cocktails
- Coaching service online during 3 months
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS
RELAXED LIVING
3 nights breakfast included

Assess your level of stress through objective measurements and learn to manage your anxiety.

Designed for:

Persons that are under stress and need a short break to relax and that want to learn how to scope with the daily rhythm.

The programme includes:

- Initial medical consultation
- Measuring of the stress hormone
- Energetic balance
- Results and recommendations report
- 1 Relaxing body massage "evasion"
- 1 Individual session of "stress management"
- 1 Beauty flash facial treatment
- 1 Relaxation session
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS

ACTIVE LIVING

2 nights breakfast included

Improve your physical condition, avoid future injuries and treat possible muscle problems.

Designed for:

Persons that want to improve or recover their physical condition, sportsman that need rehabilitation, etc...

The programme includes:

- Complete evaluation of the physical condition
- Report with results and personalized recommendations
- 1 Session of rehabilitation
- 2 Sessions personal trainer
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS
YOUTHFUL LIVING

3 nights breakfast included

Improve your physical appearance, illuminate your skin, improve your health and feel great inside and out.

Designed for:

Persons that want to feel good and that want to take care of the look.

The programme includes:

- Health evaluation with specific tests for men / women
- Report with results and personalized recommendations
- 1 Facial cleansing
- 1 Antiaging treatment with collagen
- 1 Facial & head massage
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS

HEALTHY LIVING

2 nights breakfast included

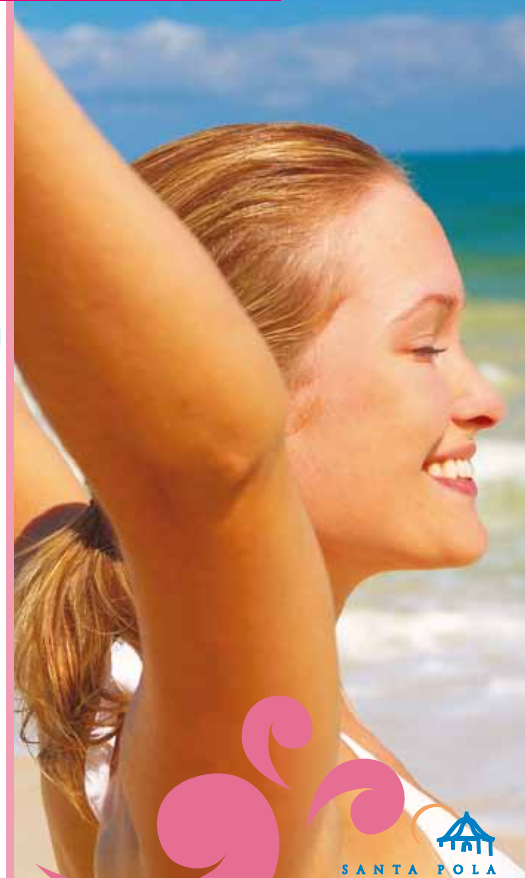
Get to know the imbalances that affect your health and discover how to improve your wellbeing.

Designed for:

Healthy persons that want to be healthier and want to take care of their health condition in general.

The programme includes:

- Initial health evaluation
- Report with results and personalized recommendations
- Daily access to the Spa & Fitness centre: water circuit, gym, indoor pool, tea tasting, relaxing room, slippers and cap.
- Sports group activities (Aquagym, cycling, bodyfitness, ...)
- 50% discount on massages
- 1 Healthy cocktail
- Coaching service online during 1 month
- Late check-out at 2 pm



HEALTHY STAYS

SPECIFIC PROGRAMMES



Calle Monte de Santa Pola, 13
03130 Santa Pola
Tel. 966 61 90 10
info@santapolaliferesort.com
www.vidayresorts.com

Vida & Resorts introduces you into a new lifestyle, provided with a range of programmes and services coordinated by experienced professionals in an innovative field, called the "**Wellness Lifestyle**".

Our goal is to help you acquire healthy lifestyle habits to improve your physical, psychological and energetical condition. We focus on quality of life by offering accommodation in one of our resorts and services based on health and wellness.

The "**Wellness Lifestyle**" is based on five pillars:

Healthy nutrition, exercise, stress management, protection of the immune system and supplementation.

Combine your stay in Santa Pola Life Resort with one of our health programmes and choose between short breaks of 2 or 3 nights or weekly programmes, always with the ability to customize your stay.

Enjoy your holidays in a different way and improve your health, beauty and wellness!

HEALTH PROGRAMMES

