Precios Health Spa

2013/14

OCEANO
Hotel • Health • Spa
Tenerife

OCÉANO Health Spa programas

Nos tomamos muy en serio su deseo de recuperar fuerzas durante sus vacaciones. El suave clima estimulante y la fuerza del lugar forman un marco incomparable para nuestros tratamientos terapéuticos, preventivos y orientados a una regeneración profunda.

Unos módulos terapéuticos adaptados individualmente, que les mostramos aquí de forma resumida, representan la estructura para una tera eficaz que se desarrolla de una manera relajada. Los programas básicos F.X. Mayr o Thalasso Clasic forman la base del concepto de tratamiento.

DEtoX SEgún F.X. MAyr

PágInA 4 - 5

F.X. Mayr Básico

- en combinación con F.X. Mayr Clásico
- en combinación con F.X. Mayr Intensivo
- en combinación con el Programa de Metabolismo

F.X. Mayr Básico + Clásico

- en combinación con Sistema Musculo Esquelético
- en combinación con Atlantic Fit

tHAlASSotErAPIA

PágInA 6 - 7

thalasso Clásico 3/5 días de tratamientos

- en combinación con el Programa de Metabolismo
- en combinación con Sistema Musculo Esquelético
- en combinación con Atlantic Fit

HEAltH SPA

PágInA 8 - 11

- Sistema Musculo Esquelético
- Atlantic Fit
- Programa de Ayurveda

tratamientos médicos

tratamientos individuales del Health Spa

Weight loss según metabolic balance®

CoSMÉtICA

PágInA 12

- oCÉAno Beauty Clásico
- oCÉAno Beauty Especial

Aplicaciones cosméticas individuales

Aplicaciones corporales tratantes

Aplicaciones corporales reafirmantes

oCÉAno SAunAS y MunDo ACuátICo

PágInA 13

InForMACIon DE FItnESS y SPA

PágInA 14 - 16

Todos los precios indicados se entienden sin alojamiento. La información se ofrece sin compromiso y puede ser modificada en todo momento por OCÉANO. Se reserva el derecho sobre errores de contenido o de impresión. Con la publicación de las tarifas nuevas, la tarifa antigua pierde su validez. Estado de la tarifa noviembre de 2013.

Detox según F.X.Mayr

F.X. MAyr BáSICo

Este programa forma la base de su terapia según F.X. Mayr y se contrata siempre como combinación.

Días	7	14	21
Primera revisión según F.X. Mayr	1	1	1
Revisión final médica	1	1	1
Tratamiento abdominal	2	4	6
Dieta (fase 1-3) según recomendación médica	7	14	21
Agua, infusiones de hierba & sulfato de magnesio			

F.X. MAyr CláSICo

Para la prevención para personas con experiencia en ayuno, con tensión alta y trastornos gástricos.

Días	7	14	21
incl. F.X. Mayr Básico	contenido véase F.X. Mayr Básico		
Tratamiento abdominal ó Hidroterapia de colon	1	2	3
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	2	4	6
Aplicación de thalasso*	2	4	6
Baño de pies según Schiele	3	6	9
Precio por persona	solamente disponible en combinación	1.278,- €	1.831,- €

F.X. MAyr IntEnSIVo

Puede representar un revulsivo en caso de estrés, alteraciones del sueño o depresión. Especialmente en caso de trastornos intestinales (colon irritable, intolerancias alimentarias), así como para personas alérgicas.

Días	7	14	21
incl. F.X. Mayr Básico	contenido véase F.X. Mayr Básico		
Tratamiento abdominal ó Hidroterapia de colon	2	4	6
Masaje de Shiatsu ó Abhyanga	1	2	3
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	3	6	9
Aplicación de thalasso*	4	8	12
Precio por persona	967,- €	1.779,- €	2.599,- €

Al contratar la terapia según F.X. Mayr, el paquete básico Mayr incluye la dieta para el nivel 1-3 (ayuno con infusiones o dieta con leche y panecillos y suplementos). A partir del nivel 4 se aplicará un suplemento de 9,- € por día y persona. *Nuestras aplicaciones de talasoterapia en el marco de los programas F.X. Mayr: Envoltura corporal integral en cama flotante, ducha Jet a presión con chorro de agua de mar y baño con agua de mar e hidromasaje.

F.X. MAyr MEtABolISMo

Resulta imposible controlar los valores de colesterol, posiblemente los valores de glucemia ya están aumentados, los kilos son una preocupación constante: entonces, este tratamiento podrá ofrecer una respuesta eficaz.

Días	7	14	21
incl. F.X. Mayr Básico	contenido véase F.X. Mayr Básico		
Impedancia bioeléctrica	1	1	1
Hidroterapia de colon	1	2	3
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	3	6	9
Aplicación de thalasso*	3	6	9
Entrenamiento personal (à 25 min.)	1	2	3
Precio por persona	871,- €	1.557,- €	2.245,- €

F.X. MAyr SIStEMA MuSCulo ESQuElÉtICo

Ciertamente, perder peso ayuda a descargar las articulaciones. Sin embargo, el factor decisivo es la depuración y, en consecuencia, la mejora del suministro de nutrientes a las articulaciones en el marco de la depuración del programa según F.X. Mayr. En este contexto, se combina con tratamientos aplicados por nuestros especialistas en el sistema músculo-esquelético.

Días	7	14	21
incl. F.X. Mayr Básico + Clásico	contenido véase F.X. Mayr Básico+Clásico		
Osteopatía	1	2	3
Fisioterapia (à 30 min.)	2	4	6
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	1	2	3
Precio por persona	940,- €	1.678,- €	2.432,- €

F.X. MAyr AtlAntIC FIt

Como acompañamiento a la depuración en el marco de la terapia según F.X. Mayr le elaboramos un programa de entrenamiento personalizado para que vuelva a encontrar el placer de moverse en su vida diaria.

Días	7	14	21
incl. F.X. Mayr Básico + Clásico	contenido véase F.X. Mayr Básico+Clásico		
Aeroman® – Test de metabolismo energético (60 min.)	1	1	1
Entrenamiento personal (à 25 min.)	3	6	9
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	1	2	3
Precio por persona	949,- €	1.639,- €	2.344,- €

Para conseguir un efecto óptimo y duradero de los programas de depuración según F.X. Mayr recomendamos una estancia mínima de 14 días, idealmente 3 semanas. Consulte a nuestro departamento de reservas acerca de los precios para estancias más largas.

Talasoterapia

tHALASSo CláSICo

Talasoterapia pura para la relajación, depuración y regeneración.

Días de tratamientos	3	5
Consulta médica	1	1
Aplicación de thalasso individual	6	10
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	3	5
Aplicación de thalasso en grupo	3	5
Precio por persona	419,-€	689,-€

Las aplicaciones de talasoterapia individuales y en grupo se establecen individualmente junto con usted en la consulta personal con el médico. No es necesario efectuar los tratamientos en días seguidos.

tHALASSo MEtABolISMo

La talasoterapia para estimular el metabolismo se debería combinar con un cambio de los hábitos alimenticios.

incl. Thalasso Clásico 3 ó 5 días	contenido véase Thalasso Clásico
Impedancia bioeléctrica	1
Hidroterapia de colon	1
Tratamiento de masaje (à 45 min.)	3
Aplicación de thalasso	3
Entrenamiento personal (25 min.)	1
Precio por persona incl. thalasso Clásico 3 días	898,-€
Precio por persona incl. thalasso Clásico 5 días	1.168,-€

tHALASSo SISTEMA MuSCulo ESQuElÉtICo

Con un enfoque especial en la columna vertebral y las articulaciones.

incl. Thalasso Clásico 3 ó 5 días	contenido véase Thalasso Clásico
Osteopatía	1
Fisioterapia (à 30 min.)	2
Tratamiento de masaje (45 min.)	1
Precio por persona incl. thalasso Clásico 3 días	662,-€
Precio por persona incl. thalasso Clásico 5 días	932,-€

tHALASSo AtlAntIC FIt

Además de las aplicaciones de talasoterapia para la depuración y estimulación, le acompañamos en su programa de entrenamiento personal para que vuelva a encontrar el placer de moverse en su vida diaria.

incl. Thalasso Clásico 3 ó 5 días	contenido véase Thalasso Clásico
Aeroman® – Test de metabolismo energético (60 min.)	1
Entrenamiento personal (à 25 min.)	3
Tratamiento de masaje (45 min.)	1
Precio por persona incl. thalasso Clásico 3 días	628,-€
Precio por persona incl. thalasso Clásico 5 días	898,-€

APlICACIonES InDIVIDuAlES DE tHALASSo

Baño con agua de mar e hidromasaje (30 min.)	48,-€
Ducha Jet a presión con chorro de agua de mar (15 min.)	48,-€
Envoltura corporal integral de algas en cama flotante (30 min.)	48,-€
Envoltura corporal integral de cieno en cama flotante (30 min.)	48,-€
Envoltura corporal integral de agua salina en cama flotante (30 min.)	48,-€
Envoltura de cieno para las manos (30 min.)	37,-€
Peeling von sal y aceite (25 min.)	37,-€
Masaje con cepillo en seco (25 min.)	31,-€
Tratamiento con aerosoles (20 min.)	17,-€

APlICACIonES DE tHALASSo En gruPo

Aeróbicos acuáticos	14,-€
Círculo acuático	14,-€
OCÉANO música subacuática	18,-€

Health Spa

SIStEMA MuSCulo ESQuElÉtICo (7 días)

La falta de ejercicio, una alimentación desequilibrada y el estrés son causas frecuentes de dolores de espalda y de articulaciones, contracciones y debilidad de los músculos. Nuestros especialistas le ayudarán a aliviar sus trastornos de salud y alcanzar una nueva movilidad.

1x Consulta médica	
1x Osteopatía	
2x Fisioterapia (à 30 min.)	
1x Tratamiento de masaje (45 min.)	
Precio por persona	260,-€

Combinable con
- Detox según F.X. Mayr
- Thalasso
- Weight Loss según metabolic balance®

AtlAntIC FIt (7 días)

Elaboramos junto con usted un programa de entrenamiento personalizado para que vuelva a encontrar el placer de moverse en su vida diaria.

1x Aeroman® (60 min.) - Test de metabolismo energético	
3x Entrenamiento personal (à 25 min.)	
1x Tratamiento de masaje (45 min.)	
Precio por persona	209,-€

Combinable con
- Detox según F.X. Mayr
- Thalasso
- Weight Loss según metabolic balance®

trAtAMIEntoS MÉDICoS

1a Consulta (40 min.)	110,-€
Consulta médica	según el caso

Diagnóstico

Impedancia bioeléctrica	38,-€
Test de intolerancia a la fructosa	48,-€
Test de intolerancia a la lactosa	48,-€
Análisis	de sangre
Aeroman®	124,-€

Test de metabolismo energético con recomendación de entrenamiento para su fitness. Incluy: ientroducción, cuestionario individualizado y una consulta médica con recomendación de entrenamiento.

terapias médicas

Tratamiento abdominal según F.X. Mayr	70,-€
Terapia neural pequeña / grande	31,- / 59,-€
Quiropraxia	según el caso
Sangría	46,-€
Autovacuna	35,-€
Oxígenoterapia "H.O.T.	105,-€
Sueroterapia con vit. C	según el caso 65,- hasta 110,-€

trAtAMIEntoS tErAPÉutICoS

Sistema Musculo Esquelético

Osteopatía	75,-€
Fisioterapia (30 min.)	42,-€
Ocean Balancing en la Piscina de Thalasso (35 min.)	59,-€
Entrenamiento personal (30 min.)	36,-€

tratamientos de Meridianos

Shiatsu (50 min.)	71,-€
Acupuntura	66,-€
Tratamiento con moxa	44,-€
Sesión individual de Yoga (50 min.)	56,-€

Detoxificación

Hidroterapia de colon	84,-€
Tratamiento de ventosas (25 min.)	41,-€
Baño de pies según Schiele	17,-€
Hidro Linfa – Baño galvánico de pies	36,-€

MASAJES

AtlAntIC DouBlE

1x Masaje especial (45 min.)	
1x Aplicación de Thalasso en cama flotante	
Precio por persona	98,- €

tratamientos de masaje

Masaje especial (45 min.)	52,- €
Reflexología (45 min.)	52,- €
Drenaje linfático (45 min.)	52,- €
Masaje de acidosis (45 min.)	52,- €

WEIgHt loSS SEgún MEtABolIC BAlAnCE®

Este concepto de alimentación con una sólida base médica consigue cambiar el metabolismo, normalizando el peso y ofreciendo otros efectos positivos en la calidad de vida y la salud.

le ofrecemos los siguientes programas:

"Paquete Starter"

Le brinda la introducción óptima en el programa Weight Loss según metabolic balance®.

"Paquete refresher"

Si ya tiene un plan de alimentación según metabolic balance®.

los dos paquetes se pueden combinar con:

- Programa metabólico
- Sistema músculo-esquelético
- Atlantic Fit

Puede obtener información más detallada a través de nuestro departamento de reservas o en nuestra página web

AyurVEDA

La Ayurveda enseña la interacción armoniosa de todo lo que compone cuerpo, mente y alma. En el OCÉANO nos hemos especializado en los tratamientos manuales de la Ayurveda, en los que se utilizan aceites ayurvedicos originales de la India, adecuados a cada tipo. Sus principios sacstoivnoabsorbidos por la piel y consiguen eliminar con suavidad las toxinas de los tejidos.

oCÉAno AyurVEDA AntI-EStrÉS (7 días)

1x Consulta ayurvédica	
2x Abhyanga – masaje con aceites ayurvédicos (à 60 min.)	
1x Shiro Dhara – masaje con chorro caliente en la cabeza (90 min.)	
2x Padabhyanga – tratamiento de pies y piernas (à 45 min.)	
1x Sesión individual de Yoga (45 min.)	
Precio por persona	392,- €

tratamientos individuales de Ayurveda

Padabhyanga – tratamiento de pies y piernas (45 min.)	52,- €
Abhyanga – masaje con aceites ayurvédicos (60 min.)	70,- €
Shiro Dhara – masaje con chorro caliente en la cabeza (90 min.)	98,- €
Sathabhyanga – masaje a cuatro manos (45 min.)	98,- €
Kapa Podi – tratamiento ayurvédico anticelulítico (50 min.)	50,- €

Cosmética

oCÉAno BEAuty CláSICo (3 días)

1x Tratamiento especial de cara (à 90 min.)
1x Pedicura Wellness
1x Manicura Wellness
1x Tinte de cejas y pestañas
Precio por persona 183,-€

oCÉAno BEAuty ESPECIAl

Asesoramiento cosmético personalizado con un tratamiento adaptado específicamente a su tipo de piel (2 horas)
Precio por persona 150,-€

APlICACIonES CoSMÉtICAS InDIVIDuAlES

Le mimamos con los productos naturales de SensiSana® y los productos de talasoterapia de Thalgo®.

Limpieza de cutis (60 min.)	55,-€
Tratamiento de cara, cuello y escote (90 min.)	77,-€
Tinte de cejas y pestañas	20,-€
Pedicura Wellness incl. baño de pies, peeling y masaje (50 min.)	48,-€
Manicura Wellness incl. peeling y masaje (50 min.)	48,-€
Depilación	según el caso

APlICACIonES CorPorAlES trAtAntES

Envoltuin rategral de aceite de onagra en cama flotante (30min.)	48,-€
Thalgo® Peeling de lujo (60 min.) - peeling con lodo del Mar Muerto y sales	93,-€
Indoceano (120 min.) - relajación vitalizada con elementos valiosos desde la India hasta China	116,-€

APlICACIonES CorPorAlES rEAFIrMAntES

Thalgomince LC24® (90 min.) - para reafirmar la silueta y una piel fina	91,-€
Frigi-Thalgo® (60 min.) - alivia piernas cansadas y disminuye edema	50,-€

Saunas OCÉANO

Con la renovación completa de las saunas, el OCÉANO ha incorporado desde 2012 una nueva joya. Las exclusivas saunas de la marca KLAFS® completan de manera ideal su estancia en el OCÉANO y son el complemento idóneo para la terapia de depuración según F.X. Mayr y la talasoterapia.

SAunA FInlAnDESA, 90°

Madera, vidrio y 90 grados centígrados: sauna en su estado más puro

BIo-SAunA, tAMBIÉn LLAMADA SAUNA DE VAPOR, 50-60°

Sauna con vapor suave con un 20% de humedad y una temperatura de 50-60 grados; muy ventajosa para la salud

BAÑo DE VAPor

Apreciado por su efecto regenerador, no solo como "caldarium" en la antigua Roma

CABInA tÉrMICA DE InFrArroJoS, 35-40°

Aplicación de calor particularmente suave con efecto en profundidad; muy apropiada para aliviar numerosos trastornos crónicos

Mundo acuático OCÉANO

El mar es el origen de la vida. Aquí puede experimentarlo, disfrutarlo, explorarlo a placer:

Piscina climatizada de agua de mar en el jardín, aprox. 26°, longitud 20 m
Jacuzzi de agua de mar en el jardín, aprox. 32°
Piscina de talasoterapia, aprox. 34°, para nuestras aplicaciones terapéuticas. Posibilidad de reserva individual adicional
Piscina de mar pública situada directamente delante del hotel y protegida del oleaje por un muro

Fitness

gIMnASIo
En nuestro gimnasio puede mejorar su estado de forma con vistas al Océano Atlántico y, si lo desea, con la asistencia de un entrenador personal que le acompañará en su plan de entrenamiento individual.

tEnIS
Bajo palmeras se encuentra la pista de tenis propia del hotel, provista con una capa de arena de cuarzo.

CorrEr
Directamente por debajo del hotel, entre el mar y la montaña, transcurre el paseo que se convierte al cabo de aprox. 1 kilómetro en un bonito sendero costero. Ya sea footing, Nordic Walking o un paseo tonificante respirando el aire del mar: aquí tiene la posibilidad de ejercitarse activamente. Si prefiere practicar la bicicleta de montaña o hacer senderismo puede subir directamente a la Sierra de Anaga.

Información del Spa

rESErVA PrEVIA DE trAtAMIEntoS
Le recomendamos contratar sus aplicaciones ya antes de iniciar el viaje. Podrá hacernos llegar sus solicitudes de reserva a través de nuestra página web www.oceano-tenerife.com, correo electrónico: spa@oceano-tenerife.com o nuestro departamento de reservas +34 (0) 922 / 156 000 - 951.

ConDICIonES DE PAgo
El pago de las aplicaciones de spa se realiza directamente in situ. Además de pago en metálico aceptamos tarjetas EC, Mastercard y Visa. Si desea pagar por adelantado puede hacerlo con su tarjeta de crédito o una transferencia bancaria. Solicite nuestros datos bancarios en el momento de la reserva.

AnulACIÓn DE APlICACIonES DE SPA
Le rogamos que nos haga llegar la anulación de sus citas con una antelación de 24 horas como mínimo antes del inicio del tratamiento. De lo contrario, estaremos autorizados a cobrarle el tratamiento anulado.

ACErCA DE Su SAluD
En caso de que tuviera alguna duda con respecto a su estado de salud y no estuviera seguro si los tratamientos contratados son apropiados para usted, sírvase solicitar una cita con nuestros médicos. Le rogamos que lleve una lista de los medicamentos que está tomando actualmente, sus valores de análisis actuales (si dispone de ellos) y los diagnósticos médicos actuales. En caso de utilizar regularmente un medidor de glucemia o de tensión arterial o un dispositivo similar, también lo debería llevar en su equipaje.

rEIntEgro DE gAStoS DE trAtAMIEnto
La liquidación de todas las prestaciones se realizará directamente con el cliente a través del OCÉANO Hotel Health Spa. Si lo desea, podremos entregarle al final de su estancia un justificante de gastos para las prestaciones médicas que podrá presentar a su seguro. Hacemos constar que las mutuas de enfermedad, la seguridad social y muchos seguros privados no se suelen hacer cargo de los tratamientos de medicina naturista.

rESPEto
Para asegurar que todos nuestros clientes puedan relajarse en nuestro spa, le rogamos que se abstenga de utilizar su teléfono móvil en todo el ámbito del spa de salud y en el Centro F.X. Mayr. Naturalmente, también está prohibido fumar en toda la zona.

lÍMItES DE EDAD
La edad mínima para el uso del spa es de 14 años. Los jóvenes entre 14 y 18 años podrán utilizar la piscina terapéutica y el gimnasio si están acompañados de un adulto.

VEStIMEntA En El SPA DE SAluD
Recomendamos a todos los clientes utilizar el albornoz que se encuentra a su disposición en la habitación. Durante los tratamientos, sus cuerpo, con excepción de las zonas a tratar, estará cubierto con toallas. Además de la ropa de baño para las piscinas necesitará ropa de entrenamiento y calzado deportivo para el gimnasio. Sírvase utilizar calzado antideslizante en la sauna y las zonas húmedas. No olvide llevarse calzado resistente para las actividades fuera de nuestra hotel. Para el tratamiento en la piscina se aconseja utilizar gafas de natación. Podrá adquirir tapones impermeables para los oídos en el propio establecimiento.

Contacto

oCÉAno HotEl HEAltH SPA - tEnErIFE

Calle Océano Pacífico, 1
E-38240 Punta del Hidalgo
Tenerife – Islas Canarias

Escanear e informarse o reservar directamente:

Este código QR para usuarios de smartphones o tablet lleva directamente a nuestra página web.