

Hotel

San Ramón

del Somontano

SPA con:

Ducha Bitérmica de Rocío con aromas.

Ducha Bitérmica Escocesa.

Sauna seca de aromas.

Baño turco.

Sala de relax Cromoterapia, cascada de agua relajante, tumbonas térmicas calefactadas.

3 cabinas para distintos tipos de masajes y aromaterapia.

Piscina Cromoterapia, Jets, y Geiser de masajes, cascada cervical de masaje, Sistema de natación contracorriente, y todo acompañado de distintos ambientes de música.

Vestuarios.

Gorro, Zapatillas y Albornoz

DUCHAS BITÉRMICAS

Las Duchas Bitérmicas de Sensaciones, son un elemento tradicional en cualquier balneario y centros de hidroterapia.

Reactiva la circulación sanguínea, refresca, relaja, perfuma, tonifica la piel de nuestro cuerpo, y nos ayuda a encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente.

Ducha Bitérmica (agua fría y caliente).

Combina ciclos de agua caliente y fría ascendentes que comienzan en los pies, pasan por la cintura y hombros hasta llegar a la cabeza. Tras un masaje equilibra el sistema circulatorio. Se recomienda para un acabado ineludible tras un tratamiento de calor, y para proporcionarle el mejor bienestar.

Ducha Bitérmica Rocío - Niebla Aromatizada, con aceites esenciales.

Combina ciclos de agua caliente y fría con la salvedad de que en el momento de recibir agua fría, aporta también aceites hidrosolubles aromáticos. Los aceites se diluyen en agua fría para no alterarlos y su principal beneficio se destina a mejorar el sistema circulatorio para proporcionarle el mejor bienestar.

BAÑO TURCO

El baño turco o de vapor, también llamado Hamman (baño, en árabe), se practica desde hace milenios. Se trata de un baño de calor húmedo en el que la temperatura no es uniforme; en el suelo hay entre 20 y 25 grados, a metro y medio unos 40 grados y otros 50 grados a la altura de la cabeza. Además, tiene una humedad relativa del 99%, que produce la clásica “niebla”.

En estos habitáculos el calor se genera gracias al agua caliente que circula a través de cañerías y radiadores ubicados en las paredes de las salas.

Beneficios

- El calor al que es sometido el organismo le obliga a acelerar sus funciones metabólicas: aumento de ventilación, aceleración de la circulación sanguínea y estimulación de los sistemas nervioso y hormonal, lo que produce una mejora general de la salud.
- Permite una mayor oxigenación y revitalización de los tejidos. Ayuda a retardar el proceso de envejecimiento de la piel.
- El vapor produce una equilibrada dilatación de los poros y procura una transpiración abundante que, además de eliminar toxinas e impurezas, estimula la circulación sanguínea.
- Con la dilatación de los poros de la piel, el vapor permite una limpieza profunda y duradera que deja la epidermis lisa y aterciopelada.
- Desde una vista terapéutica el baño turco humedece las vías respiratorias, es expectorante en caso de resfriado, tos y ronquedad. Además, ayuda a combatir la bronquitis, la sinusitis y otras afecciones de tipo respiratorio.
- Los pulmones y todo su sistema bronquial aumentan su capacidad de intercambio de oxígeno y ventilación general.
- Relaja el sistema nervioso., por lo tanto, tiene resultados muy beneficiosos para todas las personas que sufren de estrés, ansiedad, depresión, etc.
- Indicado para los adolescentes con acné. y para los hombres, porque alisa y suaviza la piel, lo que les facilita el afeitado.
- Es menos estresante para el organismo que la sauna, a pesar del efecto psicológico de ‘agobio’ que produce la ‘niebla’.

SAUNA VAPOR

La sauna se caracteriza por un calor seco que oscila entre 80°C a 90°C y una humedad relativa muy baja, que no llega al 15%. Los baños de sauna se toman en cuartos herméticos de madera, con gradas para poder descansar -cuanto más arriba, más calor-, en los que la temperatura se obtiene calentando dentro de un receptáculo piedras no areniscas que, alimentadas por unas resistencias eléctricas, llegan a la incandescencia.

Beneficios

- Ejercita el sistema cardiovascular. La alta temperatura hace que aumente el metabolismo muscular y vigoriza el corazón gracias a que el calor dilata los vasos capilares e incrementa el ritmo cardiaco.
- Elimina toxinas. Abre los poros y contribuye a limpiar la piel de impurezas. A través de la sudoración, el organismo elimina, entre otros “productos de desecho”, metales pesados (plomo, mercurio, zinc, níquel, cadmio...), alcohol, nicotina y sodio.

- Mejora la respiración. Ayuda a despejar las vías respiratorias. Hace más fluida la mucosidad que pueda existir en los bronquios. En caso de catarros o resfriados, después de una sesión se notará una gran mejoría. Está comprobado que los pacientes con enfermedades pulmonares obstructivas mejoran transitoriamente sus funciones pulmonares.
- Mejora las dolencias articulares. La combinación de calor corporal, mejoría de la circulación, emisiones de endorfinas y calentamiento de las articulaciones rígidas alivia el dolor y las molestias. Un cuerpo caliente es menos sensible al dolor. Ejerce un efecto positivo sobre el sistema locomotor y el estado psicoemocional, además de aliviar el dolor artrítico.
- Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos. Tras una sauna, el estado de la piel y de los músculos es ideal para someterse a una sesión de masaje o a cualquier tratamiento que incluya la aplicación de algún tipo de productos (celulitis, obesidad, hidratación de la piel en profundidad...).
- Otras aplicaciones. Ayuda a recuperar los músculos y el organismo después del ejercicio, reduce la celulitis y las adiposidades. Además es beneficioso en caso de torceduras, neuralgias, espasmos musculares, rigidez articular y en general dolencias óseo-musculares.

SALA DE RELAX – CROMOTERAPIA

TUMBONAS CALEFACTABLES - CROMOTERAPIA

El broche de oro para relajarse tras aplicar un tratamiento.

Cuenta con una temperatura de 38° en la superficie.

Son perfectas para combinarlas con otros tratamientos como saunas, baños turcos y otros baños, formando parte de la fase de reposo en la que se intensifica las propiedades del paso anterior.