



zen

Body & Mind

Programas Premium Wellness



ZAFIRO

PALACE HOTELS



Zen Body & Mind Premium Wellness

Llevamos el concepto Wellness un paso más allá.

Saque el máximo partido a su valioso tiempo.

En sus hoteles de categoría superior, el Zafiro Palace Alcúdia 5* y Zafiro Palace Palmanova 5*, Zafiro Hotels ha creado un concepto integral de Wellness Premium. Los programas y las instalaciones de wellness más sofisticados se complementan a la perfección con la belleza del Mediterráneo y los placeres del Smart Luxury. Todo en uno, en perfecta armonía y muy cerca de innumerables opciones de ocio, así como de los inspiradores paisajes de Mallorca.

Deje que Zen Body & Mind Premium Wellness le lleve un paso más allá, en cuerpo y alma.

La belleza del Mediterráneo:

Conecte con una cultura de salud y sensualidad.



Los resorts Smart Luxury de Zafiro Hotels ofrecen la forma más vanguardista para disfrutar plenamente de la calidad de vida que ofrece la belleza del Mediterráneo, gracias a la elegancia de sus detalles e ideas de diseño y la armonía de su estética en general.

Décadas de experiencia se combinan con un innovador concepto de Hotel & Wellness.

- **Espacio**

Las generosas dimensiones son un elemento intrínseco del bienestar. Evitar la idea de las limitaciones a todos los niveles aporta también mayor libertad a la mente.

- **Servicio**

La tradicional hospitalidad mediterránea se alía con la eficacia más vanguardista. La competencia y la simpatía son el alma de nuestra filosofía de recursos humanos. Todos los departamentos conocen e interactúan con los programas Zen Body & Mind Premium Wellness.

- **Calidad**

Su programa Zen Body & Mind Premium Wellness asegura el mismo nivel de calidad en todos los aspectos de su estancia: desde una cocina gourmet diseñada de forma nutricional e individualizada hasta el alojamiento en una suite, con un jardín privado o con una terraza en la azotea y vistas al mar.

- **Tecnología**

Ponemos a su servicio la mejor y más moderna tecnología, analizada y probada. Smart Luxury significa que estará lo más cerca posible del futuro.

El concepto de nuestro Zen Body & Mind Premium Wellness

Significa mucho más: el completo potencial de la tradición, el progreso y la atención individualizada, para su beneficio.

Estos son nuestros pilares para obtener la máxima eficiencia:

- **Competencia**

El concepto se basa en profesionales altamente cualificados —desde el coordinador del programa hasta los especialistas, como un entrenador de meditación, un consultor de macrobiótica o un entrenador personal— coordinados de manera sistemática con un único objetivo: el éxito de su programa.

- **Instalaciones**

Las sesiones se llevan a cabo en nuestra zona de spa y wellness totalmente adaptada, con un amplio espacio para la privacidad. Los sofisticados equipos abarcan todas las posibilidades, desde los tratamientos estándar hasta los especiales, como la presoterapia, la estación de Kinesis, Beauty Stimm y el drenaje linfático.

- **Productos**

Cualquier interacción material con el cuerpo humano requiere la máxima seguridad y calidad, lo cual también se aplica a los productos utilizados, desde los productos de tratamiento hasta las bebidas terapéuticas. Zen Body & Mind Premium Wellness es un sello de garantía.

- **Programas**

Nuestros programas integrales de 4 y 7 días, así como las Experiencias Wellness de un día, están diseñadas para lograr el máximo resultado en el plazo estipulado y de acuerdo con su objetivo: desintoxicación, adelgazamiento, relajación, fitness, yoga y bienestar general. Por supuesto, nuestros especialistas también diseñan programas a medida sea cual sea su plazo de tiempo deseado.

- **Integración**

Su estancia en el hotel y su programa wellness están perfectamente interconectados. Nuestro concepto de una estrecha coordinación con todos los departamentos asegura, por ejemplo, que sus necesidades nutricionales individuales, prescritas por nuestro especialista, se integren en su programa culinario.

Hay diversos programas adaptados a las necesidades específicas de cada cliente: paquetes de un día, de cuatro días o de siete días.

Programas de 7 días

Programa Zen Life Detox 7 días.

Programa enfocado a trabajar en los efectos de los hábitos negativos adquiridos en el día a día, a nivel físico, nutricional y emocional, y aprender a modificarlos. Un completo programa indicado para aquellos huéspedes que buscan un primer programa detox consistente sin servicios médicos.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial y final con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia al inicio y finalización del programa
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones detox diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Life detox de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 2X sesiones teórico-prácticas de Mindfulness
- 2X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X sesión de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X masaje bio detox
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X terapia detox de ultracavitación
- 1X sesión de presoterapia
- 1X envoltura bio detox
- 1X terapia de compresas de jengibre
- 1X terapia Shiatsu
- 1X Yoga & terapia activa Do-in

Programa Zen Cura de Adelgazamiento 7 días.

Un completo programa de 7 días que incluye:

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial y final con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia al inicio y finalización del programa
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Reductor de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 3X terapias reductoras de ultracavitación
- 3X sesiones de presoterapia
- 3X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 2X envolturas bio reductoras
- 1X masaje anticelulítico
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X Yoga & terapia activa Do-in

Programa Zen Anti stress 7 días.

Programa destinado íntegramente a aliviar los efectos del stress físico y mental al tiempo que aporta al huésped conocimientos para trabajar en el origen del mismo. Perfecto para aquellos huéspedes que deseen aprender a relajarse y desconectar de la rutina durante su estancia.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial y final con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones diarias antiestrés
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje antiestrés de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 2X sesiones teórico-prácticas de Mindfulness
- 2X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 2X terapias Shiatsu
- 2X terapias de compresas de jengibre
- 1X masaje bio relajante
- 1X masaje de cabeza hindú
- 1X sesión de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X Yoga & terapia activa Do-in

Programa Zen Ultimate Fitness 7 días.

Programa pensado para el huésped que desea mejorar su rendimiento y condición física. Primer programa de Fitness integral donde se trabajan los aspectos físico, mental y nutricional.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial y final con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia al inicio y finalización del programa
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones bio fitness diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje deportivo de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 4X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X sesión de Pranayamas e hipopresivos (técnicas de respiración)
- 2X terapias de tejido profundo
- 2X terapias de compresas de jengibre
- 2X terapias Shiatsu
- 1X terapia de ultracavitación
- 1X sesión de presoterapia

Programa Zen Yoga 7 días.

Completo programa indicado para quienes deseen conocer y adentrarse en la disciplina y filosofía del yoga. Un programa basado en la enseñanza de las bases del Hatha yoga (yoga físico - asanas) y Raja yoga (técnicas de meditación). Único programa diseñado para trabajar y obtener beneficios en el plano tanto físico como mental.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Ayurvédico de bienvenida
- 5X sesiones de Hatha yoga & Pranayamas (técnicas de respiración)
- 2X masajes de Cabeza hindú
- 2X sesiones teórico-prácticas de Mindfulness
- 2X terapias de compresas de jengibre
- 1X masaje Ayurvédico

Programa Zen Introducción al Wellness 7 días.

Un completo programa de 7 días que incluye:

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial y final con Wellness Coach
- Consulta inicial y final con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia al inicio y finalización del programa
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Wellbeing de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 2X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 2X terapias Shiatsu
- 2X terapias de compresas de jengibre
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X envoltura bio-detox
- 1X envoltura bio-slim
- 1X terapia de ultracavitación
- 1X sesión de presoterapia
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X Yoga & terapia activa Do-in

Todos nuestros programas de 7 días incluyen:

- Acceso ilimitado al circuito termal.
- Pensión completa de 7 días de dieta personalizada e infusiones terapéuticas.
- Guía de salud personalizada en los 4 pilares para crear y asentar hábitos saludables duraderos una vez el programa haya finalizado.

Programas de 4 días

Programa Zen Life Detox 4 días.

Programa enfocado a trabajar en los efectos de los hábitos negativos adquiridos en el día a día, a nivel físico, nutricional y emocional, y aprender a modificarlos. Un completo programa indicado para aquellos huéspedes que buscan un primer programa detox consistente sin servicios médicos.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones detox diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Detox de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X sesión de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X sesión de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X envoltura bio detox
- 1X masaje bio detox
- 1X terapia de compresas de jengibre
- 1X terapia Shiatsu

Programa Zen cura de Adelgazamiento 4 días.

Un completo programa de 4 días que incluye:

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Reductor de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 2X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 2X terapias reductoras de ultracavitación
- 2X sesiones de presoterapia
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X envoltura bio reductora

Programa Zen Anti stress 4 días.

Programa destinado íntegramente a aliviar los efectos del stress físico y mental al tiempo que aporta al huésped conocimientos para trabajar en el origen del mismo. Perfecto para aquellos huéspedes que deseen aprender a relajarse y desconectar de la rutina durante su estancia.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta inicial con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones diarias antiestrés
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje antiestrés de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X sesión de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X sesión de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X terapia de compresas de jengibre
- 1X masaje bio relajante
- 1X terapia Shiatsu

Programa Zen Ultimate Fitness 4 días.

Programa pensado para el huésped que desea mejorar su rendimiento y condición física. Primer programa de Fitness integral donde se trabajan los aspectos físico, mental y nutricional.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta con nutricionista experto en terapias naturales
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones bio fitness diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje deportivo de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 2X sesiones de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X terapia de ultracavitación
- 1X sesión de presoterapia
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X sesión de Pranayamas e hipopresivos (técnicas de respiración)
- 1X terapia de compresas de jengibre

Programa Zen Yoga 4 días.

Completo programa indicado para quienes deseen conocer y adentrarse en la disciplina y filosofía del yoga. Un programa basado en la enseñanza de las bases del Hatha yoga (yoga físico - asanas) y Raja yoga (técnicas de meditación). Único programa diseñado para trabajar y obtener beneficios en el plano tanto físico como mental.

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta inicial con nutricionista experto en terapias naturales
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Ayurvédico de bienvenida
- 3X sesiones de Hatha yoga & Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X masaje de Cabeza hindú
- 1X terapia de compresas de jengibre

Programa Zen Introducción al Wellness 4 días.

Un completo programa de 4 días que incluye:

- Gestión de agenda inicial
- Consulta inicial con Wellness Coach
- Consulta con nutricionista experto en terapias naturales
- Consulta Bio energética y terapia auricular
- Análisis de parámetros por Bioimpedancia
- Plan de dieta personalizado prescrito y supervisado por nutricionista
- 3X infusiones terapéuticas diarias
- Diseño de un plan de seguimiento personalizado en los cuatro pilares
- Masaje Wellbeing de bienvenida
- Evaluación preliminar por Personal Trainer
- 1X sesión de entrenamiento personalizado - WET™ (Water & Earth training)
- 1X sesión teórico-práctica de Mindfulness
- 1X sesión de Pranayamas (técnicas de respiración)
- 1X terapia Shiatsu
- 1X terapia de tejido profundo
- 1X terapia de compresas de jengibre

Todos nuestros programas de 4 días incluyen:

- Acceso ilimitado al circuito termal.
- Pensión completa de 4 días de dieta personalizada e infusiones terapéuticas.
- Guía de salud personalizada en los 4 pilares para crear y asentar hábitos saludables duraderos una vez el programa haya finalizado.