



PLAN DESESTRÉS

— Ideal para desconectarse

3 días / 2 noches



**HOTEL TERMAS
VICTORIA**

WELLNESS & SPA

Hacé una pausa

La vida cotidiana presenta desafíos y presiones que nos estresan. El estrés es una energía como respuesta natural del ser humano en busca de huir o defendernos de algo percibido como amenaza. En su origen es una forma de protección.

Sin embargo, cuando esa energía no se canaliza y se acumula en tu organismo, genera efectos nocivos en tu salud. Por eso Hotel Termas Victoria te acerca “DESESTRÉS” un programa pensado para que te desenchufes de la rutina y para que recuperes tu equilibrio energético.

Es una alternativa para cuando necesitas hacer una pausa para potenciar tus capacidades, pero sin postergar demasiado tus actividades de rutina.





Cuidá tu cuerpo, pero también tu mente

Cuando hablamos de “détox” nos referimos a una desintoxicación o limpieza del cuerpo, que se logra quitando lo que no suma en tu alimentación e incorporando pautas saludables.

Por ello en este programa no te dictamos una dieta mágica, sino que te proponemos hábitos que beneficien a tu organismo y le faciliten la eliminación de impurezas, residuos y toxinas de manera sana.

Esta experiencia será el inicio de un proceso hacia el bienestar que incluye actividades que te ayudarán a detenerte, enfocarte en el presente, relajarte y disfrutar del momento. La alimentación es otro pilar fundamental de lo que diseñamos y para ello nuestra gastronomía está orientada a coadyuvar a la capacidad natural de tu cuerpo a limpiarse.

Para lograr estos propósitos contamos con un equipo dispuesto a brindarte atención plena y personalizada con el fin de resolver tus necesidades particulares durante tu estadía.

Nuestra idea es acercarte herramientas que podrás incorporar y sostener posteriormente al regresar a tu hogar.



Nuestra propuesta

En este programa en Hotel Termas Victoria te proponemos actividades y terapias acompañadas de alimentación saludable y ejercicios físicos para neutralizar los efectos negativos del estrés y potenciar tus recursos y energías mentales, físicas y espirituales.

Actividades

Fortalece tu sistema inmune a través de actividades entretenidas y placenteras

- Rutina de gimnasio guiada por personal trainer
- Yoga Flow y Relajación
- Yoga terapéutico
- Entrenamiento funcional
- Actividad lúdica nocturna



Tratamientos de spa y estética

- Liberar toxinas dañinas del cuerpo
- Disminuir tus niveles de estrés y ansiedad
- Aumentar la autoestima
- Relajar el tejido blando del cuerpo
- Mitigar el dolor muscular y de articulaciones
- Incrementar la energía corporal y mental
- Hidratar la piel



Alimentación sabrosa y saludable

En nuestro restaurante encontrarás un espacio donde tus sentidos cobrarán protagonismo, donde la nutrición saludable se convertirá en alta gastronomía para conquistar tu paladar y servirte de inspiración para el futuro.

El tipo de alimentación que proponemos le brindará estos beneficios:

- Prevenir el aumento de peso
- Reducir el estrés
- Mejorar el sistema inmune
- Mejorar el estado de ánimo
- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Potenciar el funcionamiento de los órganos
- Retardar el envejecimiento.

Para lograr estos objetivos nuestros menús son ricos en vitaminas y minerales, bajos en grasas saturadas, sal y azúcares, todo acompañado de una constante hidratación.



Para la elaboración de nuestros platos utilizamos productos orgánicos obtenidos de nuestra propia huerta “La Eulogia” con altos estándares de cuidado. Sumando técnicas de cocción y de almacenamiento de última generación mantenemos los nutrientes y la calidad de los productos al máximo.

Desayunos, colaciones, almuerzos, meriendas y cenas exquisitas y saludables durante toda la estadía.



Experimentación de la naturaleza

Ubicado a pocos kilómetros de grandes urbanizaciones del país, Hotel Termas Victoria es el único emplazado en el área del Complejo Termal de la ciudad de Victoria.

Ofrecemos habitaciones con máximo confort, un completo Spa para revitalizarte y una piscina al aire libre con vista al campo, a la laguna y a los atardeceres en el río, para que tu estadía sea una experiencia única rodeada de naturaleza y relax.