

SPA Luna de Granada

Embárcate en un viaje lleno de sensaciones

PROGRAMAS DE TRATAMIENTOS

Horarios verano:

10:00 a 14:00 y de 17:00 a 22:00

Horarios invierno:

Lunes a jueves de 17:00 a 21:00

Viernes de 12:00 a 22:00

Sábado de 10:00 a 23:00

Domingo de 10:00 a 14:00

Telf SPA: +34 636 836 795 - Email: spalunagranada@delunahotels.com

Plaza Manuel Cano, 2 (Esquina Arabial) 18004 - Granada , España

T: +34 958 28 29 13 I F: +34 958 27 69 89 - Email: reservaslunagranada@delunahotels.com

www.granhotellunadegranada.com



Gran Hotel
Luna de Granada

Convention & Leisure

★ ★ ★ ★ by SERCOTEL HOTELS

Descubre una increíble experiencia en el Spa Luna de Granada



¿Qué es un Spa?

Los spas modernos son los descendientes de las antiguas termas griegas y romanas y los baños otomanos, ancestros que han creado una cultura de cuidado y culto al cuerpo que ha llegado hasta nuestros días.

El paso del tiempo ha modernizado las instalaciones permitiendo crear espacios multifuncionales compuestos por diferentes piscinas con juegos de agua y diferente temperatura, saunas y duchas de contraste que ayudan a relajar el cuerpo y mente.

En Gran Hotel Luna de Granada contamos con unas instalaciones modernas y completas donde poder relajarse y descargar nuestro cuerpo de tensiones y estrés diario, disfrutar de un baño agradable, y degustar un delicioso té ya sea solo o en compañía de nuestros seres queridos.

Recomendamos disfrutar de algunos de nuestros circuitos termales combinando los beneficios de nuestro recorrido termal con un masaje realizado por nuestros profesionales donde podrán elegir el tipo de masaje y la zona a masajear según su gusto y necesidades.

Circuito	Contenido	Duración	€ Por persona	€ Por pareja
Circuito Termal	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor y ducha de contrastes	50 ´	21€	33€
Circuito Sacromonte	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor, ducha de contrastes y 15 ´ de masaje con aceites esenciales	65 ´	43€	64€
Circuito Granada	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor, ducha de contrastes y 25 ´ de masaje con aceite esenciales	75 ´	50€	75€
Circuito Generalife	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor, ducha de contrastes y 45 ´ de masaje con aceites esenciales	95 ´	70€	110€
Circuito De Luna Spa	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor, ducha de contrastes y 45 ´ de masaje Lomi-Lomi con aceites esenciales	95 ´	73€	112€
Circuito Sensorial	Circuito libre por zona termal compuesta por piscina fría, piscina caliente con diferentes jets de masaje, sauna finlandesa, baño de vapor, ducha de contrastes y ritual de 55 ´ que incluye peeling corporal, envoltura a elegir e hidratación corporal	110 ´	79€	120€
Circuito Antiestrés 2 días	Primer día: circuito libre por nuestro spa durante 50 minutos y masaje de 60 minutos de duración con aceites esenciales. Segundo día: circuito libre por el spa durante 50 ´ y ritual de 55 ´ que incluye peeling corporal, envoltura a elegir e hidratación corporal	215 ´	150€	280€



Revitaliza cuerpo y mente

En Gran Hotel Luna de Granada queremos que vivas una experiencia inolvidable y es por ello que tenemos una carta amplia que abarca diferentes tipos y técnicas de masaje para que encuentres el tuyo. En ella podrás encontrar propuestas como los tradicionales quiromasajes o masajes deportivos, ideales para relajar el cuerpo, equilibrar nuestro sistema músculo esquelético y favorecer la recuperación tanto muscular como mental. Además, contamos con una extensa carta de masajes exóticos traídos desde diferentes partes del mundo para que vivas una experiencia inolvidable en manos de nuestros excelentes profesionales y puedas probar la esencia de cada cultura hecha masaje. Te recomendamos que te dejes asesorar por nuestros profesionales del spa, quienes te ayudarán a escoger el tratamiento mas acorde a tus necesidades.

Masajes tradicionales

Tratamiento	Contenido	Duración	€ Por Persona
Quiromasaje	Mejora de dolencias corporales, contracturas y trastornos físicos. Aporta bienestar psicológico y ayuda a mantener de una forma correcta nuestra salud diaria	30 ´ 45 ´ 60 ´	35€ 50€ 60€
Masaje deportivo	Masaje de tejido profundo ideal para equilibrar el sistema músculo esquelético y aliviar tensiones antes o después de la práctica deportiva	60 ´	65€
Vendaje neuromuscular	Consiste en aplicar vendas elásticas adhesivas para mejorar dolencias y trastornos físicos músculo esqueléticos	-	23€
Masaje podal	Masaje podal realizado con técnicas de reflexología podal y quiromasaje	40 ´	35€
Masaje cervical y cráneo facial	Masaje relajante para eliminar tensión y generar una sensación placentera aplicando técnicas de presión sobre rostro, cabeza y cuello	15 ´	15€
Masaje con chocolate o arcillas naturales	Masaje de intensidad relajante aplicado con esencias de chocolate o arcilla blanca o verde ideal para mejorar nuestro drenaje linfático	60 ´	74€

Masajes del mundo

Tratamiento	Contenido	Duración	€ Por Persona
Masaje Hot Stone	Ritual japonés realizado con piedras calientes que colocadas sobre nuestros meridianos energéticos alivian la tensión y eliminan el estrés	60 ´	65€
Ayurveda	Masaje Hindú que actúa a nivel físico y mental, es desintoxicante, calmante y revitaliza piel, músculos, sistema nervioso y sistema inmune. Se utilizan especias, aceites esenciales y fragancias según nuestra tipología de Dosha	60 ´	74€
Masaje Champi	Masaje milenario Hindú que actúa sobre los puntos Marma de la cabeza y ayuda a aliviar el estrés, los dolores de cabeza y a conciliar el sueño	25 ´	25€
Masaje Lomi Lomi	Masaje Hawaiano que tiene como uno de sus propósitos relajar no sólo los músculos, sino el espíritu. Es un masaje profundo, fluido y rítmico, que utiliza tanto las manos como los antebrazos, abarcando extensas zonas corporales permitiendo realizar un masaje firme y controlado que favorece una sensación de globalidad en el masaje	60 ´	64€
Masaje con cañas de bambú	Masaje Asiático realizado con originales cañas de bambú ideal para eliminar toxinas, reactiva el sistema circulatorio, combate la celulitis, remodela la silueta y tiene efecto sedante	60 ´	64€
Masaje con vela de karité	Masaje Africano, original en su forma de realizarlo ya que se utiliza el aceite de una vela caliente derramada directamente sobre el cuerpo produciendo una estimulación de los sentidos, haciendo de este ritual una experiencia única. La sinergia entre el calor y los activos de cada una de las velas colabora con grandes beneficios gracias a la aromaterapia	45 ´	59€
Masaje sensorial con plumas de avestruz	Masaje Californiano, realizado con pases neuro sedantes con plumas que influyen directamente en nuestro sistema nervioso ayudándonos a relajarnos y disfrutar de una experiencia única	25 ´	25€

Tratamiento de belleza

Tratamiento	Contenido	Duración	€ Por Persona
Masaje con radiofrecuencia	Tratamiento remodelador, ideal para eliminar tejido adiposo y reabsorción de líquidos	45 ´ 60 ´	50€ 60€
Manicura básica	Tratamiento específico del cuidado de manos, cortado y limado de uñas e hidratación de la piel. No se realiza esmaltado	-	14€
Pedicura básica	Tratamiento específico del cuidado de pies, cortado y limado de uñas e hidratación de la piel. No se realiza esmaltado	-	14€
Peeling corporal	Exfoliación corporal completa, hidratación corporal realizada con exfoliantes naturales ideal para limpiar nuestra piel y eliminar células muertas	-	33€

Línea de belleza masculina

Tratamiento	Contenido	Duración	€ Por Persona
Limpieza facial exprés	Limpieza facial adaptada a las necesidades de la piel masculina	20 ´	25€
Manicura	Tratamiento adaptado a las necesidades del hombre	60 ´	14€
Pedicura	Tratamiento adaptado a las necesidades del hombre	40 ´	20€

Limpiezas faciales

Tratamiento	Contenido	Duración	€ Por Persona
Limpieza facial tradicional	Variedad de tratamientos faciales según el tipo de piel	60 ´	53€
Limpieza facial personalizada	Limpieza facial personalizada, con punta de diamante y máscara facial led	60 ´	59€
Hidratación facial	Hidratación facial superficial con leche limpiadora, tónico masaje y mascarilla	40 ´	30€
Limpieza facial con radiofrecuencia	Tratamiento de limpieza profunda usando radiofrecuencia	60 ´	59€

Depilaciones

Depilaciones	€ Por Persona
Piernas enteras	29€
Medias piernas	16€
Ingles	14€
Ingles brasileñas	16€
Ingles completas	22€
Labio, axilas, cejas, mentón	8€
Abdomen	22€
Espalda	28€
Hombros	16€
Lumbar	16€
Antebrazos	14€
Brazos	20€

CONDICIONES DE USO Y RECOMENDACIONES

NORMAS GENERALES

Este es el circuito que el Hotel le aconseja, no existe un circuito ideal para todos los clientes por igual, por ello se recomienda un orden lógico de uso, buscando el relax, apoyándonos en los contrastes de temperaturas, chorros, etc.

SECUENCIA RECOMENDADA

1. Ducha templada en zona de vestuarios.
2. Piscina temática o termal: compuesta por diferentes posiciones a una temperatura de 32 grados: 15 minutos de duración recomendada.
 1. Jets lumbares y de piernas.
 2. Jets cervical y cascada.
 3. Jets podales.
 4. Dos asientos jacuzzi.
 5. Tres camas de agua.
3. Piscina de tonificación: pileta de agua a temperatura oscilante entre los 12 y 16 grados para realizar contrastes de temperatura y mejorar la circulación. 1 minuto de duración recomendada.
4. Sauna finlandesa: cabina para 4 personas a una temperatura de 90 grados ideal para eliminar células muertas y limpiar la piel, así como, para mejorar el tono muscular y articular. 8 minutos de duración recomendada.
5. Ducha térmica o piscina de tonificación: 1 minuto de duración recomendada
6. Sauna finlandesa: 8 minutos de duración recomendada.
7. Ducha térmica: 2 minutos de duración recomendada.
8. Baño de vapor o baño turco: cabina para 5 personas con una temperatura de 45 grados, es ideal para hidratar la piel y limpiar las vías respiratorias mediante inhalación de vapores de agua y eucalipto. 10 minutos de duración recomendada.
9. Ducha térmica: especial para realizar cambios de contraste. 2 minutos de duración recomendada.
10. Ducha bitérmica escocesa: cabina unipersonal compuesta por diferentes jets a diferentes alturas que realizan un contraste de temperatura de forma automática, ideal para reactivar la circulación sanguínea y linfática así como mejorar las dolencias musculares. 3 minutos de duración recomendada.

NORMAS DE USO:

No se recomienda el uso a niños menores de 12 años, en todo caso los menores de 16 años podrán hacer uso de las instalaciones siempre en compañía de un adulto. El uso del gorro es obligatorio en la piscina climatizada (*). Para evitar accidentes se recomienda no ir descalzo, no correr dentro del recinto y tener precaución en la entrada y salida de las zonas susceptibles de deslizamiento. El hotel no se responsabiliza del mal uso de las instalaciones. Se recomienda quitarse todo tipo de joyas y metales para evitar quemaduras. El hotel no se hace responsable de los objetos depositados en las taquillas de los vestuarios.

RECOMENDAMOS NO UTILIZAR EL CIRCUITO SPA EN CASOS DE:

- Embarazos hasta el tercer mes y embarazos de riesgo, el resto, consultar con su médico.
 - Hipertensión o hipotensión severa o no controlada.
 - Enfermedades infecciosas de la piel, infección del aparato respiratorio o genitourinario.
 - Tratamientos oncológicos.
 - Alteraciones cardiovasculares sin consentimiento de su médico, infarto de miocardio, intervención by-pass reciente.
 - Grandes varices, otitis, flebitis o conjuntivitis.
 - Estados de desnutrición, anorexia o anemia.
 - Alergias (consultar con su médico).
 - Claustrofobia.
 - Gran obesidad.
 - Procesos que cursen con fiebre y malestar general.
 - Después de ingerir bebidas alcohólicas.
- SAUNA FINLANDESA:** (Aforo: 4 personas)
- La secuencia recomendada debe estar entre los 8 y 16 minutos.
 - Calor seco a 90 grados aproximadamente.
 - Utilice una toalla para sentarse en el banco.
 - Beba agua a menudo para mantenerse hidratado.
 - Se aconseja especialmente si se tienen dolores articulares o reumáticos ya que favorece la relajación de las tensiones musculares y la disminución de los nervios, elimina toxinas y purifica.
- BAÑO TURCO:** (Aforo: 5 personas)
- La sesión recomendada es de una duración de 10 minutos.
 - Calor húmedo a 45 grados.
 - Se recomienda tomar una ducha antes de utilizarlo.
 - Utilice una toalla para sentarse en el banco. Utilice la manguera jet para realizar contrastes de temperatura.
 - Baño de vapor purificante recomendado especialmente en casos de resfriado, contracturas musculares, nerviosismo, insomnio, tensión, etc. Duración del circuito recomendado: 50 minutos
- (*) Según decreto 23/1999 “BOJA”