

# MOOD SPA

Programas Detox Holísticos

SCULPT & ENERGISE

RESTORE & RENEW

Comience una transformación, una pausa consciente donde la calma y el cuidado se convierten en la mejor forma de volver a uno mismo.

Dos enfoques de 4 o 7 días, adaptados a *necesidades específicas*, para vivir plenamente el proceso del bienestar. Dos viajes guiados hacia la armonía.



→ SCULPT & ENERGISE  
RESTORE & RENEW

Programas Detox Holísticos

# SCULPT & ENERGISE

## PROCESO

Favorecer la reducción de peso de forma consciente, estimulando la energía, la vitalidad y el bienestar desde el equilibrio interior. Activar el metabolismo y redefinir la silueta apoyándose en la propia fortaleza física y claridad mental.

## BENEFICIOS

Aumento de la energía y mejora del metabolismo.

Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.

Regula el apetito y potencia la sensación de saciedad.

Tonifica el cuerpo y estimula la regeneración celular.

## VALORES AÑADIDOS

10% en la compra de productos del Spa, suplementación y tratamientos adicionales.

Descuento especial en alojamiento, con parking y kids club incluidos.

Nuestros clientes externos tienen la posibilidad de reservar el kids club con un coste adicional.

## AGENDA

Elija entre los programas de 4 o 7 días, con agendas adaptadas a sus necesidades específicas.

## PRECIO

Programa desde 362,5€/día

Programa + Alojamiento desde 620€/día

VER

→ SCULPT & ENERGISE

RESTORE & RENEW

## 4 DÍAS

### DÍA 1

Check-in + tour  
La Zambra y Mood Spa  
Evaluación Inicial  
Estudio de bioimpedancia  
Anamnesis y sesión de  
acupuntura | 75 min  
Revisión de agenda  
Drenaje linfático | 60 min  
Cena

### DÍA 2

Desayuno  
Morning Yoga  
Tentempié  
Entrenamiento personal  
Comida  
Indiba corporal | 60 min  
Cena

### DÍA 3

Desayuno  
Morning Yoga  
Tentempié  
Masterclass HIIT  
Comida  
Tentempié  
Vendas frías | 60 min  
Cena

### DÍA 4

Desayuno  
Morning yoga  
Nutricionista  
Tentempié  
Check out

## 7 DÍAS

### DÍA 1

Check-in, tour por La  
Zambra y Mood Spa  
Evaluación inicial  
Estudio de bioimpedancia  
Anamnesis y sesión de  
acupuntura | 75 min  
Revisión de agenda  
Cena

### DÍA 2

Desayuno  
Morning Yoga  
Tentempié  
Entrenamiento personal  
Comida  
Tentempié  
Drenaje Linfático  
Cena

### DÍA 3

Desayuno  
Morning Yoga  
Tentempié  
Masterclass HIIT  
Comida  
Tentempié  
Vendas frías | 60 min  
Cena

### DÍA 4

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Drenaje linfático | 60 min  
Comida  
Tentempié  
Gua Sha Corporal | 60 min  
Cena

### DÍA 5

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Entrenamiento personal  
Comida  
Acupuntura  
Tentempié  
Cena

### DÍA 6

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Entrenamiento libre  
Comida  
Tentempié  
Indiba Corporal | 60 min  
Cena

### DÍA 7

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Entrenamiento libre  
Nutricionista  
Check Out

*Todos los programas  
se presentan como  
una guía general y se  
personalizan según  
sus necesidades  
individuales.*

SCULPT & ENERGISE

→ RESTORE & RENEW

Programas Detox Holísticos

# RESTORE & RENEW

## PROCESO

Reducir la inflamación de forma natural, promoviendo la calma, la claridad y el bienestar profundo desde el equilibrio interior. Restaurar y purificar cuerpo y mente, cultivando una sensación de serenidad y renovación duradera.

## BENEFICIOS

Reducción de la inflamación y optimización de la función metabólica.

Equilibrio del sistema nervioso y mejora en la calidad del sueño.

Estímulo en la eliminación de toxinas y líquidos retenidos.

Recuperación de la energía y el enfoque mental.

## VALORES AÑADIDOS

10% en la compra de productos del Spa, suplementación y tratamientos adicionales.

Descuento especial en hospedaje; parking y kids club incluidos en el alojamiento.

Nuestros clientes externos tienen la posibilidad de reservar el kids club con un coste adicional.

## AGENDA

Elija entre los programas de 4 o 7 días, con agendas adaptadas a sus necesidades específicas.

## PRECIO

Programa desde 312,5€/día

Programa + Alojamiento desde 570€/día

VER

SCULPT & ENERGISE

→ RESTORE & RENEW

## 4 DÍAS

### DÍA 1

Check-in + tour  
La Zambra y Mood Spa  
Entrevista nutricionista  
Estudio de bioimpedancia  
Anamnesis y sesión de  
acupuntura | 75 min  
Revisión de agenda  
Drenaje linfático | 60 min  
Cena

### DÍA 2

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Comida  
Tentempié  
Gua Sha corporal  
Cena

### DÍA 3

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Entrenamiento personal  
Comida  
Tentempié  
Vendas frías | 60 min  
Cena

### DÍA 4

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Nutricionista  
Check out

## 7 DÍAS

### DÍA 1

Check-in, tour por La  
Zambra y Mood Spa  
Entrevista nutricionista  
Estudio de bioimpedancia  
Anamnesis y sesión de  
acupuntura | 75 min  
Revisión de agenda  
Cena

### DÍA 2

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Comida  
Tentempié  
Gua Sha corporal  
Cena

### DÍA 3

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Entrenamiento personal  
Comida  
Tentempié  
Vendas frías | 60 min  
Cena

### DÍA 4

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Comida  
Tentempié  
Drenaje linfático  
Cena

### DÍA 5

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Shiatsu | 60 min  
Comida  
Tentempié  
Acupuntura  
Cena

### DÍA 6

Desayuno  
Morning yoga  
Tentempié  
Comida  
Batido detox  
Indiba corporal 60 min  
Cena

### DÍA 7

Desayuno  
Morning yoga  
Batido detox  
Nutricionista  
Check Out

*Todos los programas  
se presentan como  
una guía general y se  
personalizan según  
sus necesidades  
individuales.*

PERMÍTASE *ESTE*  
*TIEMPO* PARA LOGRAR  
SU MEJOR VERSIÓN.

Puede encontrar más información sobre los programas, en nuestra [web](#).

Para información personalizada y reservas, contáctenos en [spa@lazambrahotel.com](mailto:spa@lazambrahotel.com)  
o por WhatsApp al **+34 608 45 63 68**



LA ZAMBRA

[lazambrahotel.com](http://lazambrahotel.com)