

SALUD Y WELLNESS

REGIÓN
DE MURCIA
TURISMO
DE SALUD



4

ZONAS
TERMALES

3

BALNEARIOS

4

CENTROS DE
TALASOTERAPIA

+10

INSTALACIONES
DE SPA

300

DÍAS DE SOL
AL AÑO

19

GRADOS DE
TEMPERATURA
MEDIA



TE HACE
FELIZ





REGIÓN DE MURCIA **FUENTE DE SALUD Y BIENESTAR**

La luz, el sol, el mar... son la mejor terapia para sentirse bien y en este rinconcito del Mediterráneo encontrarás la dosis perfecta para hacerlo. Más de 300 días de sol año, con unas temperaturas suaves también en invierno, y una gastronomía rica y equilibrada mirarán tu cuerpo y mente a capricho. Y es que Murcia, además de hospitalaria, es una región de salud desde hace siglos. Aquí encontrarás una gran variedad de balnearios, centros de talasoterapia y spas dedicados, en exclusiva, a tu salud y bienestar.

¿A qué esperas para olvidarte del estrés y vivir tu momento de armonía? Es hora de relajarse y disfrutar en una tierra donde la alegría y felicidad marcan el ritmo de cada día.

Dos mares en una sola costa

¿Te imaginas poder bañarte en dos mares diferentes en una misma tarde? En la Costa Cálida es posible. Dos mares, el Mar Menor y el Mediterráneo, bañan un destino ideal para pasar unos inolvidables días de descanso y tranquilidad en la compañía que prefieras y en cualquier época del año, pues aquí la temperatura media anual es de 19º C.

Las civilizaciones romanas, árabes y judías se asentaron en nuestras tierras por sus aguas curativas, y las utilizaron para sus beneficios. Los centros de talasoterapia del litoral ofrecen una amplia variedad de tratamientos personalizados a partir del agua del mar (hidroterapia), aire marino (aeroterapia) y la radiación solar (helioterapia).





Rincones naturales

El sol, siempre generoso con esta tierra, ilumina todo el año infinidad de paisajes de todo tipo, tanto en el interior como en la costa. Cientos de kilómetros de naturaleza mágica para relajar la mente y activar las endorfinas.



La felicidad que se genera haciendo deporte al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y si además se hace en grupo, con familiares o amigos, y en un entorno privilegiado como el que ofrece nuestra región, el placer aumenta todavía más.



Crisol de culturas

Ésta es, sin duda, una región afortunada. Su proximidad al mar y su condición de tierra fronteriza, de paso entre la meseta central y las tierras andaluzas, han contribuido a nuestra grandísima riqueza histórica y cultural. La Región de Murcia alberga en su patrimonio un sinnúmero de testimonios del pasado que la convierten en punto de encuentro entre la tradición y la preocupación por hacerla, día a día, más presente y cercana a visitantes.

Puedes elegir pasear por Murcia, la capital de la eterna primavera; conocer Cartagena, una ciudad con más de 3.000 años de historia, viajar en el tiempo en Lorca o ganar el Jubileo en la ciudad de Caravaca de la Cruz.



Entre los beneficios de un buen paseo están, además de disfrutar de un bello paisaje, conciliar mejor el sueño por la noche, así como mejorar nuestro estado físico y mental. Caminar nos hace sentir mejor, pues es un ejercicio de baja intensidad que nos reporta un rato de paz.

Come sano, come mediterráneo

Nunca antes cuidar la alimentación había sido tan fácil, ¡y delicioso! Y es que la dieta murciana está repleta de sabrosas propuestas gastronómicas muy saludables. Aquí encontrarás recetas elaboradas a partir de verduras, frutas de la huerta y productos de la tierra y del mar que te harán sentir bien y con las que comprobarás que realmente somos lo que comemos.

Además de cuidar el organismo y prevenir el sobrepeso, la dieta mediterránea nos ayuda a renovar la mente. Diversos estudios demuestran que esta dieta mejora la función cognitiva.



Volver a sentir la vida, en tierra de vinos

¿Y qué es el vino sino la representación máxima de la alegría? El brindis, la celebración, la compañía perfecta de toda buena mesa... Y dadas sus propiedades antioxidantes, el vino es, sin duda, el mejor elixir de juventud. Los amantes de su cultura encontrarán en la Región de Murcia su destino favorito porque cuenta con tres denominaciones de origen, Bullas, Jumilla y Yecla, en las que la uva Monastrell es la gran protagonista.

Una copa al día de un buen vino tinto puede beneficiar la salud. Desde su poder antioxidante, su consumo moderado también contribuye a reducir la depresión, prevenir el cáncer de mama, la demencia y el cáncer de próstata, así como las complicaciones cardiovasculares.



Deporte, la mejor terapia antiestrés

¿Y qué mejor lugar para practicarlo que en la Región de Murcia? Con más de 300 días de sol al año y una temperatura media de 19º, los aficionados y profesionales de los deportes encontrarán el mejor escenario para su práctica. Los amantes del golf tienen a su disposición 22 campos de alto nivel, ubicados en un radio de 35 kilómetros.

Practicar deporte es una actividad relajante. Además, reduce el colesterol y el riesgo de padecer enfermedades del corazón. De hecho, hay estudios que demuestran que los deportistas aumentan su esperanza de vida.



Al son de la alegría y el buen tiempo

En la Costa Cálida la vida se hace en la calle, en las plazas, en los parques... y es que aquí tenemos sol a raudales. Más de 3.000 horas de luz al año que propician el carácter abierto y acogedor de la gente y ayudan a encontrar diversión en cualquier lugar y a cualquier hora: en la playa, en la montaña, bajo las estrellas, en un concierto o espectáculo musical...

Cuando escuchamos música el cerebro se activa, aumentando el rendimiento de la memoria. La música suave afecta al latido del corazón, al pulso y a la presión arterial, mejorando nuestro estado general.





Región de Murcia, fuente de salud y bienestar

Nuestra región reúne las condiciones perfectas para disfrutar de una estancia relajada, escapar del mundanal ruido o recibir un baño de salud gracias a nuestras terapéuticas aguas. En Costa Cálida Región de Murcia encontrarás una amplia oferta de instalaciones y servicios, desde balnearios medicinales dedicados al bienestar personal hasta modernos centros de talasoterapia y spas para disfrutar de exclusivos tratamientos de salud entre los que destacan los lodos del Mar Menor. Y si a todo esto sumamos la excepcional climatología –una temperatura media anual de 19°C– la Región de Murcia se convierte en un paraíso soñado para mimar cuerpo y mente en cualquier época del año.

Lodos



Si sufres dolencias relacionadas con huesos y articulaciones no dudes en aplicarte los conocidos "lodos del Mar Menor" en la zona de las Salinas de San Pedro. Fruto de la sedimentación, en las arenas y en el fondo de este pequeño mar se generan unos lodos con gran poder de absorción, acción mineralizante y efecto de cicatrización. Son muy adecuados para tratar las patologías de la piel y en casos de reumatismo, artritis, gota o rehabilitaciones tras una rotura ósea. También son utilizados como antiinflamatorio. Diversos centros de talasoterapia del Mar Menor utilizan estos lodos como base de tratamientos terapéuticos y de belleza corporal.



También en las Salinas de San Pedro del Pinatar se extrae la flor de la sal. Se trata de una forma de sal pura, de origen marino, recolectada con técnicas tradicionales y bajo condiciones climatológicas especiales. Su sabor es inconfundible y exquisito, no se apelmaza y se disuelve más fácilmente en la boca. Y si quieres ir aún más allá, llévate una o varias de sus versiones aromatizadas; tanto las tradicionales como la de hierbas o la picante, como las más originales como la dulce, la de hueva de atún, de tomate o de aceitunas. ¡Sorprendentes!

Salinas



Aguas termales, elixires de eterna juventud

Quizá el secreto de la eterna juventud encuentre en las aguas termales uno de sus ingredientes y, en nuestra región estamos de enhorabuena porque aquí podemos disfrutar de auténticos santuarios termales.

Situado en el corazón del Valle de Ricote, el **Bañerío de Archena** está considerado como uno de los mejores de España tanto por la calidad de sus instalaciones como por sus tratamientos. Destaca también por su fama nacional, el de **Leana**, en Fortuna, por la capacidad curativa de sus aguas, la decoración de sus salones y por su historia, que se remonta a la época romana.

Otra opción de salud interesante son los **Baños de Mula**, perfectos también para los amantes de las aguas termales naturales. El agua de estas pozas, emplazadas en un oasis rodeado de paisajes desérticos, es muy valorada por los visitantes para tratar sus dolencias.

Mención especial merece también la **zona costera de Mazarrón**, donde puedes disfrutar de aguas volcánicas, termales y mineromedicinales procedentes de una cueva a 25 metros de profundidad llamada "Virgen de Guadalupe".



BALNEARIO DE ARCHENA

Carretera del Balneario s/n
30600 **Archena**

Telf. 968 688 022

info@balneariodearchena.com

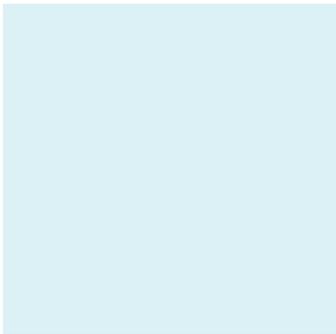
www.balneariodearchena.com



El Balneario de Archena es un complejo termal de más de 200.000 m², situado en el Paraje Natural del Valle de Ricote, a tan sólo 24 km de Murcia y a 80 km del aeropuerto de Alicante y San Javier. Debe su ubicación al manantial de agua minero-medicinal que nace bajo sus cimientos, cuyas propiedades lo convierten en el marco ideal para la práctica del turismo de salud los 365 días de año. Dispone de las más modernas instalaciones para aplicar tratamientos terapéuticos con el agua como principal protagonista, y las últimas tendencias en tratamientos de belleza, hidroterapia y bienestar.



COSTA CÁLIDA
CARES



INSTALACIONES HOTELERAS

TERMAS****

LEVANTE****

LEÓN***

Certificados con la "Q" de Calidad Turística, los tres hoteles tienen acceso directo a la Galería Termal, donde se aplican los tratamientos con agua minero-medicinal y los servicios respiratorios que atienden a todos los visitantes. Al encanto particular de sus edificios y jardines se une todo un mundo de servicios y comodidades que te harán sentir atendido y cuidado todo el día.

El balneario cuenta además con Spa Piscinas Terales, formadas por una piscina interior, otra exterior y una infantil, donde los más pequeños también disfrutarán de las beneficiosas propiedades del agua mineromedicinal. Te recomendamos su innovador Circuito Termal Balnea, con el que te divertirás a la vez que cuidas de tu salud.

CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS



Declarada de utilidad pública en 1.869, brota a una temperatura de 52°C. El agua mineromedicinal, rica en elementos mineralizantes, está clasificada como sulfurada, clorurada, sódica, cálcica, y se utilizan tanto a nivel preventivo como curativo.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS



Está especialmente indicado en el tratamiento del aparato locomotor, aparato respiratorio, determinados procesos dermatológicos, eliminación de la ansiedad y del estrés; consiguiendo la mejoría del estado general del organismo por los efectos antioxidantes del agua mineral medicinal.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



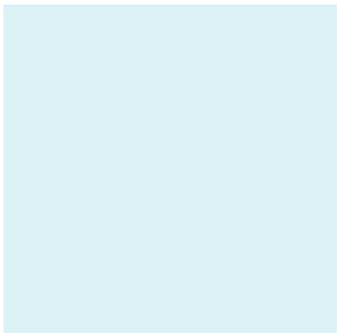
Se aplican tratamientos balneoterápicos, con agua mineromedicinal como principal protagonista. El Iodo y baño Termal, tratamientos respiratorios y el Masaje Archena son los principales tratamientos prescritos por nuestros 3 médicos hidrólogos y nuestro psicólogo. El tratamiento balneoterápico constituye una actuación terapéutica natural, completa y eficaz. Disminuyendo el dolor y el consumo de medicamentos.



BALNEARIO DE LEANA

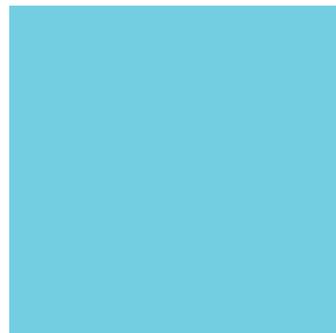
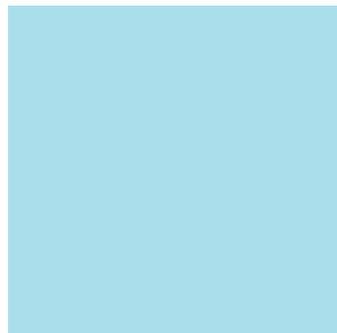
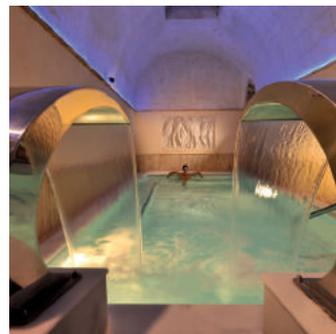
C/ Los Baños, s/n
30630 **Fortuna**
Telf. 968 687 070
info@leana.es
www.leana.es





Fundado en el siglo V a. C., el Balneario de Leana es un oasis de salud en pleno desierto. Los primeros vestigios arqueológicos se remontan a la época romana, aunque las propiedades de estas aguas eran ya conocidas por íberos y griegos.

Situado en Los Baños de Fortuna, a 30 km de Murcia y a 1 hora en coche de las playas más cercanas, el balneario ocupa un edificio luminoso del siglo XIX y sus hoteles ofrecen habitaciones de estilo clásico. ¡Ideal para una escapadita romántica!



INSTALACIONES HOTELERAS

BALNEARIO***

VICTORIA***

ESPAÑA**

Tres hoteles con encanto para sentirte como nunca. Dispone de un spa romano, con piscinas de hidromasaje, volcán de burbujas, piscina de leche, duchas aromáticas y vaporario de sensaciones. Dos grandes piscinas termales calientes al aire libre abiertas todo el año son un complemento ideal para el tratamiento termal. Completa el complejo un café-teatro y sala de conciertos, y un espacio para el ocio multicultural, con actuaciones en directo casi todas las noches, amenizadas con una variada gastronomía internacional.

CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS



Brotan de la tierra a 46°C y por su composición tienen una gran potencia curativa.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS

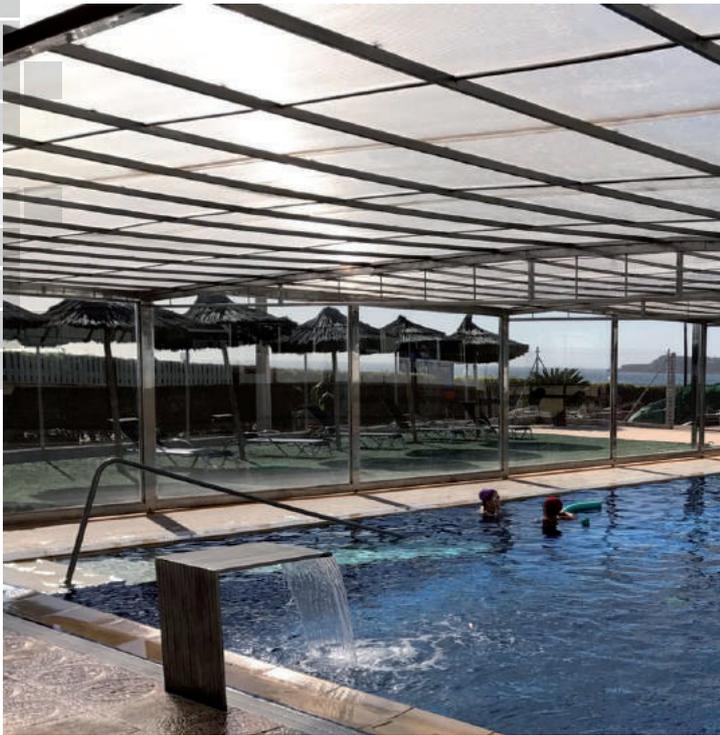


Para tratar el reuma, artrosis y afecciones de las vías respiratorias. Además, el carácter hipotónico de esta agua también las hace adecuadas en tratamientos de belleza.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Jets subacuáticos, volcán de burbujas, chorros cervicales, vaporario de esencias, ducha pulverizada, ducha de aromas, piscina de leche hidratante...



BALNEARIO

BAHÍA DE LOS DELFINES

Ctra. Isla Plana- Playa "El Mojón"

30860 **Puerto de Mazarrón**

Mazarrón

Telf. 968 594 527

www.balneariobahialosdelfines.es

El Balneario Bahía Los Delfines está ubicado a cincuenta metros del mar, a pocos minutos de algunas de las mejores playas de la Región. En Mazarrón, o en La Azohía, ofrece a sus visitantes un espacio para el ocio, el descanso, y las mejores vacaciones. Sin duda, una opción perfecta para desconectar en un entorno privilegiado, en unas cómodas instalaciones y con un completo programa de actividades que te conectarán con la naturaleza. Mente y cuerpo quedarán como nuevos gracias a sus aguas termales de procedencia volcánica.



INSTALACIONES HOTELERAS

CAMPING
LOS DELFINES
2ª CATEGORÍA

Disfrutar de un fin de semana o de unas vacaciones especiales e inolvidables nunca ha sido tan fácil y asequible, y es que las instalaciones del camping están pensadas para que tu estancia sea cómoda y placentera. Encontrarás parcelas con aseo privado y bungalows de madera en un enclave ecológico privilegiado, a pie de playa y con las ventajas de estar situado a 2 kilómetros del Puerto de Mazarrón.

CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS



Aguas volcánicas, termales y mineromedicinales, mesotermales 35°C, clorurada-sódica, magnésica, fluorada, bicarbonatada y sulfatada.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS

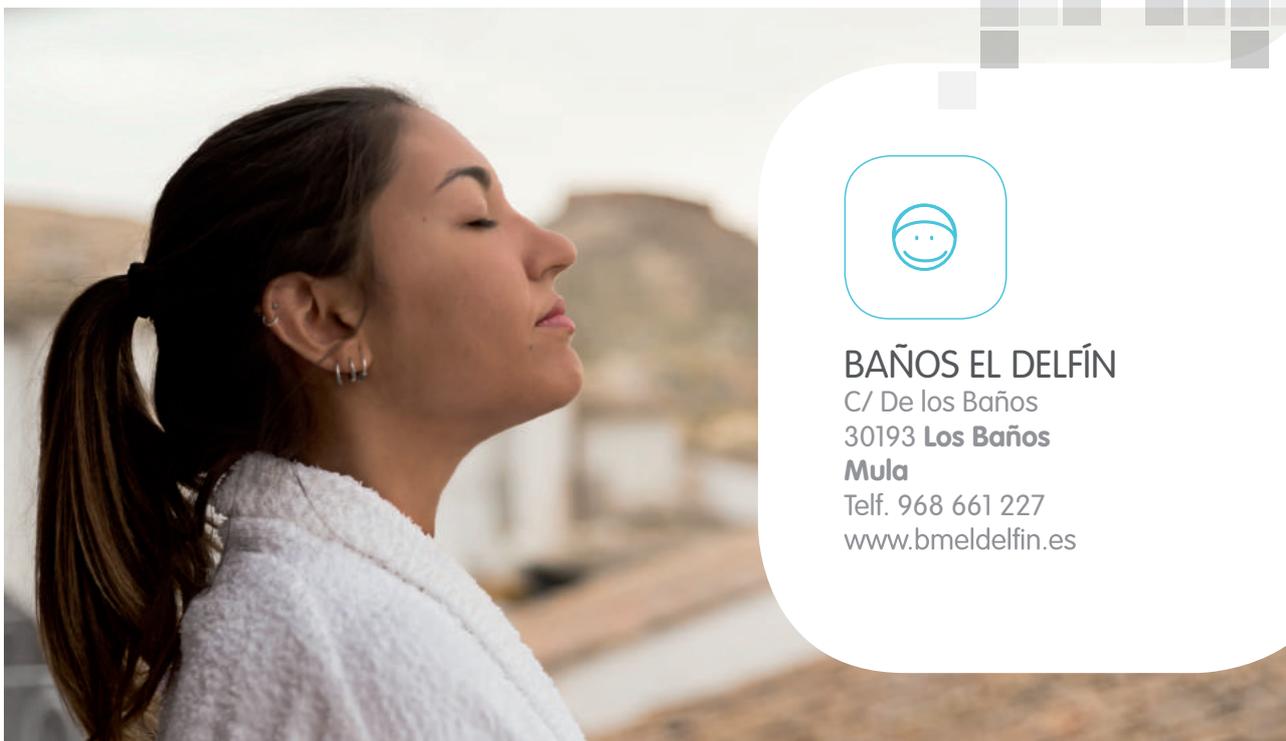


El centro está especializado en tratamientos para enfermedades de la piel, como psoriasis, dermatitis atópica, acné, quemaduras... También para la artrosis, reumatismo, lumbago, ciática, sinusitis... y para el anti-envejecimiento en general.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Completos tratamientos en los que se combinan las propiedades de las aguas mineromedicinales con fisioterapia y masajes. Técnicas de relajación, visualización guiada y meditación dentro del agua termal para disfrutar del relax. ¡No te pierdas su masaje shiatsu en el agua!



BAÑOS EL DELFÍN

C/ De los Baños

30193 **Los Baños**

Mula

Tel. 968 661 227

www.bmeldelfin.es

Se encuentra en una pequeña encantadora pedanía de Mula, los Baños de Mula, en el idílico entorno del espacio natural cerca de Sierra Espuña. Combina todas las comodidades de un alojamiento exclusivo con el tradicional carácter murciano del siglo XX y en el que al tiempo se puede disfrutar del bienestar que proporcionan las Aguas Termales naturales de la zona, con vistas al cerro de la almagra.

El agua brota en el corazón del parador generando así un mundo de fabulosas sensaciones: un maravilloso parador donde agua y tierra, tradición y confort trascienden nuestros sentidos.



INSTALACIONES ALOJAMIENTO

APARTAMENTO
TURÍSTICO 1 LLAVE

El Delfín es un parador del siglo XX que consta de apartamentos de amplia capacidad, preparados para proporcionar una estancia cómoda. Estos apartamentos incluyen cocina propia, salón comedor, dormitorios, cuarto de baño, televisor, estufa, chimenea, microondas, nevera, etc. Su diseño combina elementos de tradición y modernidad con suelos hidráulicos, espacios amplios creando una atmósfera de reposo con la que prolongar la sensación de bienestar del Agua Termal. Los baños son de uso individual o familiar, que se utilizan en termas privadas e incorporan ducha de agua fría. Cada baño tiene una decoración exclusiva, una disposición y medidas diferentes que las hace a todas únicas.

CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS



Temperatura de 37.5°C. Mesotermales. Acrotermas e hipotermales.

Sulfatadas bicarbonatadas cálcicas.

Clasificación de agua potable: Cloruros: 106mg/litro, Calcio: 270mg/litro, Magnesio: 48mg/litro, Sulfatos: 685mg/litro, PH: 7,8

INDICACIONES TERAPÉUTICAS

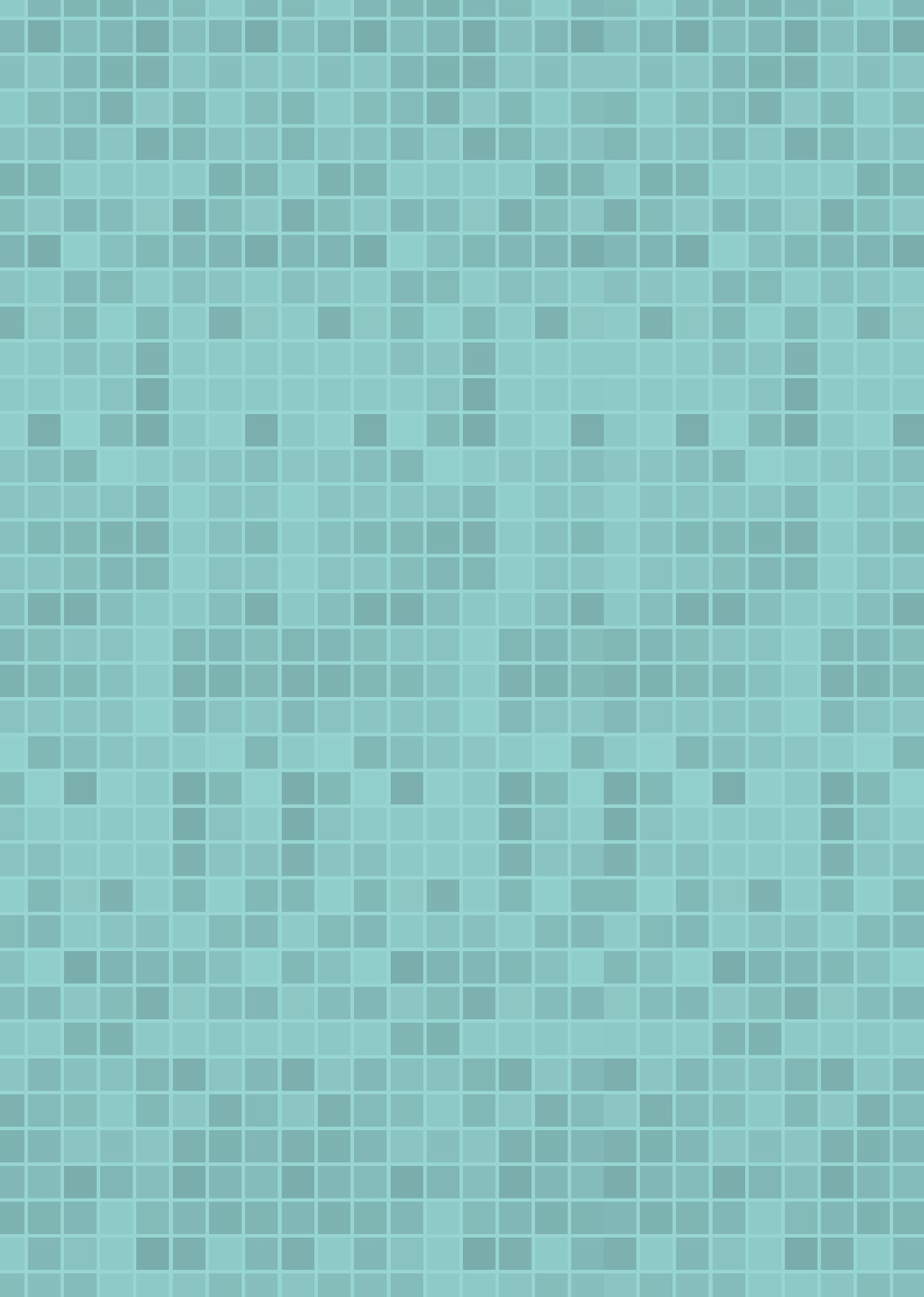


Las propiedades terapéuticas del agua son amplias, estando indicadas para tratamientos del aparato digestivo, locomotor y respiratorio, para la piel y paliativo de la psoriasis, dermatitis atópica, acné rosa y artritis, entre otros.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Sus profesionales ofrecen distintos tipos de masajes relajantes y técnicas de relajación, así como masajes terapéuticos.





El poder curativo del mar. El mar en todos los sentidos

Griegos, romanos y egipcios ya hablaban de las **propiedades curativas del mar** y aconsejaban los baños marinos como fuente de salud y bienestar. Una propuesta que resulta especialmente interesante en la Costa Cálida gracias al Mar Menor.

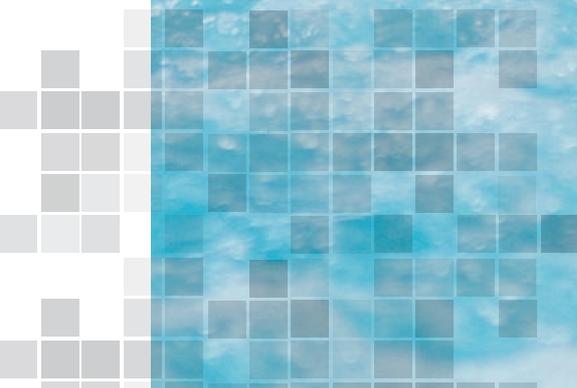
Las aguas del Mar Menor tienen alta salobridad y son **ricas en magnesio, calcio, sodio, bromo, yodo y flúor**, características ideales para el tratamiento de artritis, reumatismos, tendinitis, osteoporosis, estados de agotamiento físico y psíquico, y un largo etcétera.

Por ello, no encontrarás un lugar mejor para revitalizar cuerpo y mente. Te invitamos a venir a la Región de Murcia y conocer nuestros **centros de talasoterapia**. Encontrarás una amplia variedad de tratamientos personalizados a partir del agua del mar (hidroterapia), aire marino (aeroterapia) y la radiación solar (helioterapia).



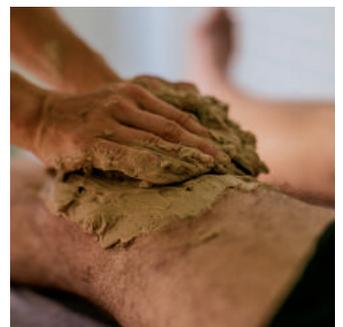
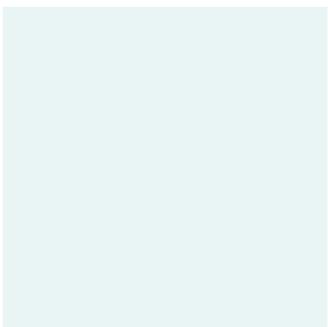
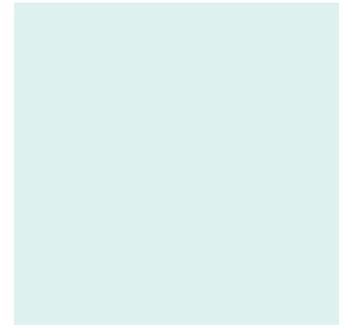
HOTEL THALASIA
COSTA DE MURCIA****

Avda. del Puerto, 327-329
30740 **San Pedro del Pinatar**
Telf. 968 182 007
reservas@thaliasia.com
www.thaliasia.com





Situado en un privilegiado enclave mediterráneo, junto al Parque Regional Natural de Las Salinas de San Pedro, Thalasia es un remanso de paz y tranquilidad a orillas del Mar Menor. Este centro recupera los beneficios de la talasoterapia moderna con un programa de tratamientos muy completo que permite los más altos niveles de relajación, eliminación de estrés, recuperación de la salud y el restablecimiento del equilibrio corporal de la forma más natural. Vivir la experiencia Thalasia en cualquiera de sus facetas es incorporar un excelente aliado para la mejora de tu calidad de vida.



INSTALACIONES HOTELERAS

Cuenta con 213 habitaciones, un balneario de agua de mar con amplias piscinas y espacios destinados a la salud con las más variadas especialidades como fisioterapia, hidrología y terapias wellness, para sentirte bien. Se encuentra a sólo 2 kilómetros de la playa y dispone de piscinas al aire libre.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS



Dispone de personal altamente cualificado en el uso del agua del mar con fines terapéuticos compuesto por fisioterapeutas y técnicos en masajes. Sus servicios incluyen un amplio abanico de masajes, tratamientos y terapias, algunas de ellas milenarias, al servicio del bienestar y la relajación, tanto corporal como psíquica.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO

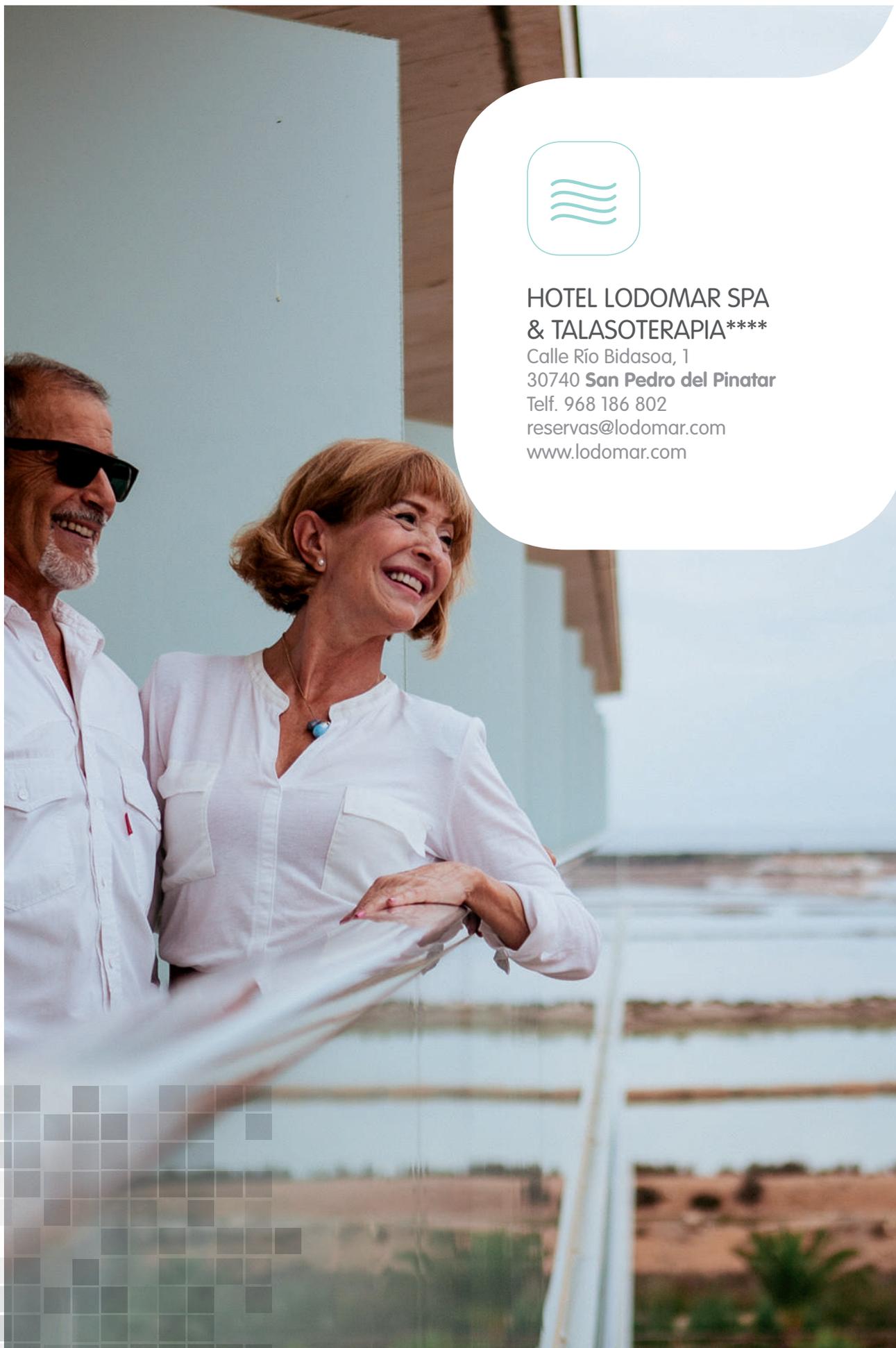


Todo tipo de tratamientos de hidrología marina, tratamientos de fisioterapia, masajes de relajación, masaje Ayurveda, masajes energizantes, masajes de cuidado y prevención en la espalda. Todo tipo de tratamientos de belleza para la recuperación del aspecto y la estética de la forma más natural y eficaz posible.



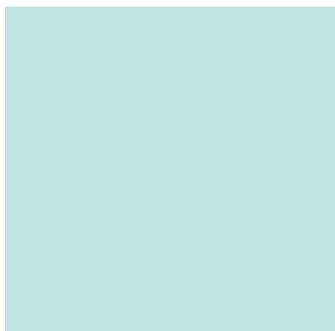
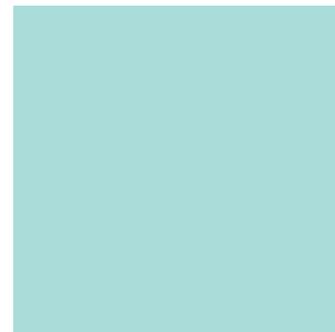
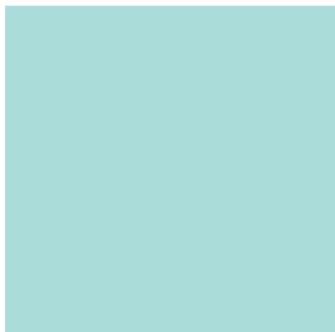
**HOTEL LODOMAR SPA
& TALASOTERAPIA******

Calle Río Bidasoa, 1
30740 **San Pedro del Pinatar**
Telf. 968 186 802
reservas@lodomar.com
www.lodomar.com





El Hotel Lodomar está situado frente al Parque Regional de las Salinas de San Pedro, un lugar privilegiado que hará las delicias de los amantes de la naturaleza. Su exclusivo centro de talasoterapia es el único con una piscina climatizada con agua de las Salinas del Mar Menor, solamente comparables a las aguas del Mar Muerto. Ideal para disfrutar de una acogedora estancia a 500 metros de las playas del Mar Menor con inmejorables vistas a La Manga, las Salinas y el Mar Mediterráneo.



COSTA CÁLIDA
CARES



INSTALACIONES HOTELERAS

El complejo cuenta con dos tipos de alojamiento: un hotel de 4 estrellas, con 80 habitaciones dobles y 8 junior suites, y un bloque de apartamentos turísticos de un dormitorio (apts para hasta 4 personas), categoría 3 llaves. Todos los huéspedes pueden disfrutar de sus instalaciones comunes, cafetería, piscina exterior, restaurante buffet y, por supuesto, de su exclusivo spa y centro de talasoterapia, inscrito en Sanidad como Centro Reumatológico.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS



La altísima concentración de minerales, en especial potasio, magnesio, sulfatos y cloruros, multiplica las propiedades terapéuticas de su agua que, combinada en muchos casos con lodos del Mar Menor, permite la realización de terapias enfocadas a la mejora de patologías como psoriasis, reuma, artritis, artrosis y fibromialgia, con unos resultados excelentes. Recomendado también para tratamientos para la flacidez, estrías, celulitis y arrugas, ya que su efecto mineralizante retrasa el proceso de envejecimiento.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Se desarrollan programas de tratamientos reumatológicos, rehabilitación postoperatoria (en particular de prótesis de rodillas y cadera), terapias acuáticas de rehabilitación y de relajación (especialmente efectivas en pacientes con psoriasis), aquagym, masajes fisioterapéuticos y ejercicio de movilización dirigida. Además se ofrece todo tipo de masajes y tratamientos estéticos, holísticos, ayurveda y wellness.

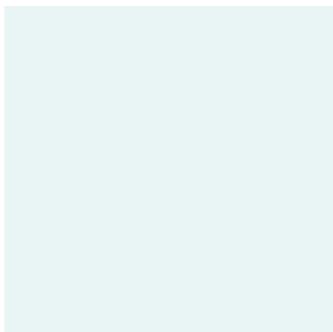


HOTEL ENTREMARES****

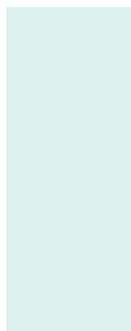
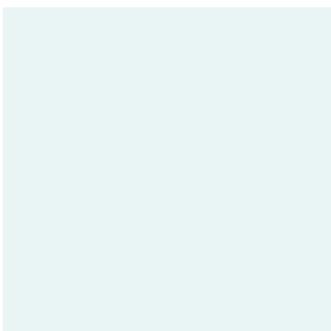
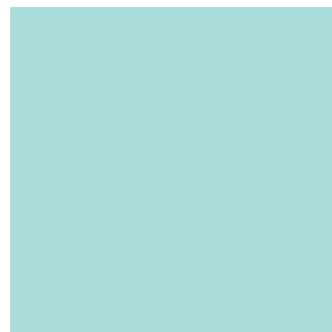
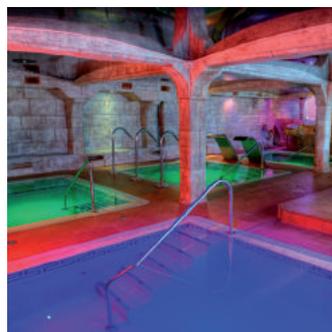
Segunda Avda. s/n
30380 **La Manga del Mar Menor**
Cartagena

Tel. 968 563 100 (hotel)
968 564 123 (reservas)

Info@entremares.es
www.entremares.es



Goza de un privilegiado lugar en primera línea del mar, con inmejorables vistas al Mediterráneo y con acceso privado desde la piscina del hotel a la playa. La ubicación de sus dos piscinas, frente al mar, invita a los visitantes a hacer un recorrido relajante (mar, piscina exterior y piscina climatizada), estimulando así la circulación sanguínea y poniendo en forma el cuerpo. Este hotel reúne todas las características que buscas para tu reposo, tanto en familia como en pareja.



INSTALACIONES HOTELERAS

Dispone de 371 habitaciones. En sus instalaciones existen diferentes salones para el relax y entretenimiento, instalaciones exteriores para el ocio y la salud, el Centro Termas Carthaginesas con más de mil metros cuadrados de piscinas termales, zonas de masajes e instalaciones para la salud y el descanso.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS



Tratamientos para la fibromialgia, psoriasis, dermatitis, eccemas, dolores musculares, reumáticos o articulares, varices...

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Piscinas termales (agua de mar, chorros y burbujas), spa, sauna seca, baño de vapor, jacuzzi, duchas aromáticas, pozo de hielo, cama hidrojet, cabinas de masajes y envolturas, salón estética, etc. Chorros cervicales, dorsales, hombros, lumbares y contracorriente. El circuito 'Wellness-Spa', recorrido completo.



CENTRO DE SALUD VITAL AGUAS SALINAS

C/ Cruceiro Baleares, 2
30740 **San Pedro del Pinatar**

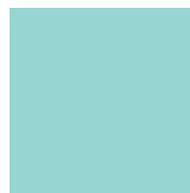
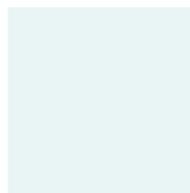
Tel.: 968 184 136

600 026 948

reservas@aguassalinas.com

www.aguassalinas.com

Está situado junto al Mar Menor, próximo a la Playa de La Puntica y a 50 metros de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar, lugar de gran belleza muy conocido por las propiedades terapéuticas de sus barros marinos y por las bondades de sus aguas. Además, estas playas ofrecen la posibilidad de bañarse en el Mar Menor y en el Mar Mediterráneo sin necesidad de salir del municipio. La escasa profundidad de sus aguas supone un aliciente tanto para el baño como para la práctica de cualquier deporte náutico.



INSTALACIONES HOTELERAS

El complejo dispone de cuatro plantas de apartamentos (estudios, apartamentos de uno y dos dormitorios), todos ellos exteriores con vistas al Mar Menor o a las Salinas de San Pedro y todos con balcón, excepto la modalidad de estudio. Cuenta con un wellness center y piscina exterior con vistas al Mar Menor.

INDICACIONES TERAPÉUTICAS



Especializados en la aplicación del barro marino de la zona, terapia ideal para la psoriasis, dolores musculares, reumas y artrosis. Dispone además de una línea de productos naturales de barros del Mar Menor "Lodos Marinos Pinatar", permitiendo a los visitantes continuar las terapias en casa.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Duchas Vichy, hidromasaje, ducha Kneipp, y más de cinco salas con camas de agua caliente para la aplicación de envolturas corporales (chocolate, cereza, vino, algas, oro, diamante...). Masajes terapéuticos, de relajación, con velas calientes, cráneo-facial. En el ámbito estético, dispone de una amplia selección de aparatología de última generación, que garantiza unos excelentes resultados en los tratamientos (ultrasonidos, dermoabrasión...).

LODOS DEL MAR MENOR



INDICACIONES TERAPÉUTICAS



Procesos dolorosos del aparato locomotor, enfermedades inflamatorias de la piel, secuelas de enfermedades neurológicas, alteraciones psicosomáticas y enfermedades del sistema osteomioarticular.

APLICACIÓN DE LODOS



Los baños de lodo te los puedes aplicar mediante una espátula o con la propia mano. Conviene empezar con aplicaciones puntuales de poca extensión y de una hora como máximo de duración. Si no se presentan efectos secundarios, puedes aumentar progresivamente la duración y grosor de la capa aplicada. Es mejor efectuar los baños al sol y en época de calor, para que la capa de arcilla seque bien y rápido. Entre tratamiento y tratamiento debes lavarte el miembro afectado con agua salada.



Spas. Hidroterapia para recuperar tu fuerza vital

¿A qué esperas para combinar salud, ocio y deporte? En nuestros spas encontrarás los mejores centros de hidroterapia, que intercalan terapias alternativas con el agua como elemento principal con todo tipo de actividades. Espacios para respirar armonía y tranquilidad, un ambiente ideal para recuperarte del estrés cotidiano y recuperar tu fuerza vital.

Reactiva tu cuerpo y mente con ejercicios, terapias de relajación, centros de belleza, meditación, yoga... y sumérgete en **un mundo lleno de cuidados** y atenciones en estos increíbles centros de salud.



LA MANGA
CLUB RESORT *****
 Urbanización La Manga Club
 30389, **Los Belones**
Cartagena
 Tel. 968 338 101
 spa@lamangaclub.com
 www.lamangaclub.es

La Manga Club es un exclusivo resort turístico, deportivo y residencial que aprovecha el magnífico entorno en el que se ubica para ofrecer ocio y deporte, bajo una climatología privilegiada a lo largo de todo el año y bajo unas condiciones de seguridad excepcionales.

Inaugurado en 1972, abarca una extensión de 560 hectáreas e incluye en sus instalaciones: un hotel de cinco estrellas, apartamentos de cuatro estrellas, tres campos de golf, un centro de tenis con 28 pistas, ocho campos de fútbol, un wellness centre de 2.000 m², y más de 15 bares y restaurantes.



COSTA CÁLIDA
CARES



INSTALACIONES HOTELERAS

El resort cuenta con 2 establecimientos hoteleros: *Hotel Príncipe Felipe 5** con 192 habitaciones y *Las Lomas Village*, apartamentos de 4* divididos en estudios, apartamentos de 2 y 3 habitaciones con cocina propia. Ambos establecimientos incluyen acceso a saunas, salas de vapor, fitness centre y piscina climatizada del *Wellness Centre*.

INSTALACIONES DEL SPA

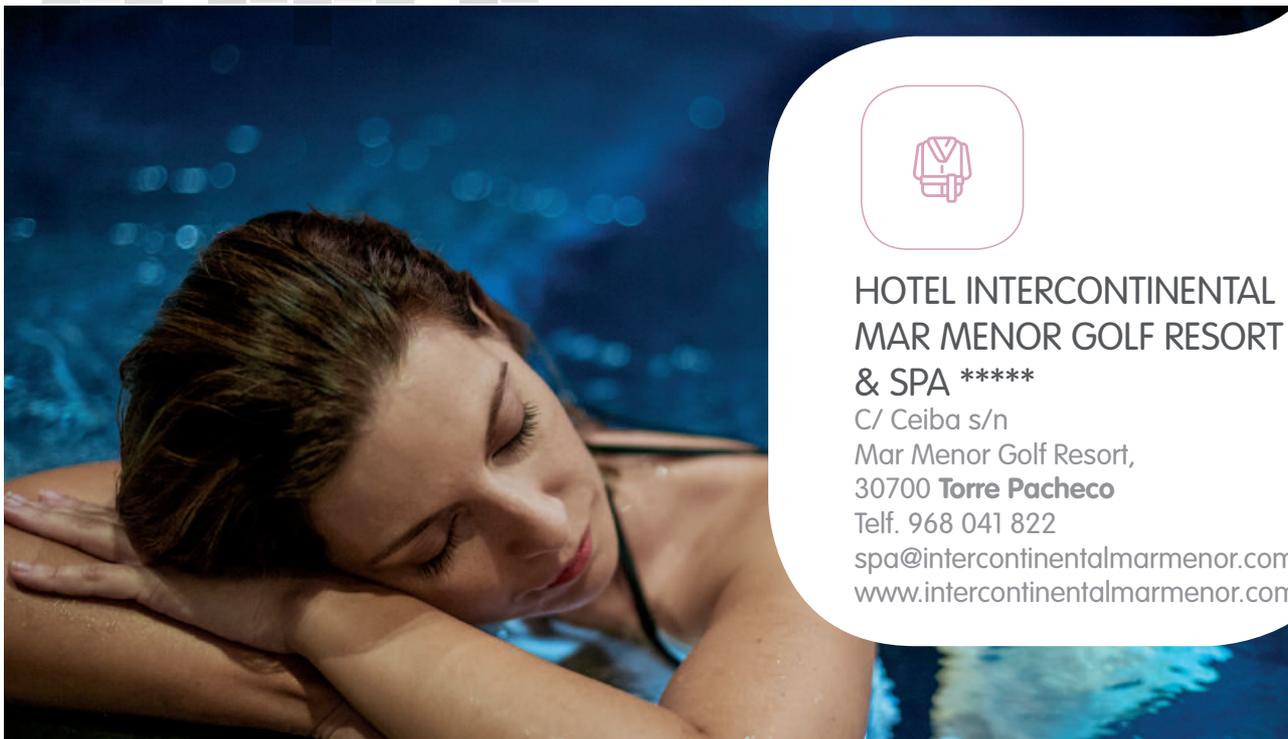


2000 m² dedicados a la relajación y el bienestar. Una zona de aguas que comprende dos piscinas dinámicas con camas de hidromasaje, chorros de agua, cascadas, cuello de cisne, baño de vapor y pileta fría. Un lugar perfecto, en el que encontrará la ayuda necesaria para lograr su objetivo.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



En el *Fitness* contamos con un equipo de profesionales titulados en ciencias de la actividad física, del deporte y de la salud, gracias a los cuales podrás evaluar tu potencial y desarrollarlo en nuestro *Centro de Alto Rendimiento*. En *Terapias* ofrecemos desde las tradiciones orientales más antiguas a las terapias más actuales.



HOTEL INTERCONTINENTAL MAR MENOR GOLF RESORT & SPA *****

C/ Ceiba s/n
Mar Menor Golf Resort,
30700 **Torre Pacheco**
Telf. 968 041 822
spa@intercontinentalmarmenor.com
www.intercontinentalmarmenor.com

Situado en la Región de Murcia, en la Costa Cálida, es un refugio de tranquilidad en el interior del complejo de Mar Menor Golf Resort, donde se puede combinar los negocios con el placer, el ocio con el deporte, spa, cultura y descanso.

El hotel ofrece el campo de golf Mar Menor Village Golf de 18 hoyos y par 72, un spa de primera categoría, dos piscinas exteriores, club infantil y ocho restaurantes con una amplia oferta gastronómica.



COSTA CÁLIDA
CARES



INSTALACIONES HOTELERAS

El hotel dispone de 57 habitaciones de lujo, 5 Junior Suites, 1 Suite Presidencial y 1 Suite Real, todas ellas con un amplio balcón con vistas al campo de golf y/o piscina. Dispone de una oferta gastronómica que nos adentra en países como Japón, España, Italia y USA.

INSTALACIONES DEL SPA

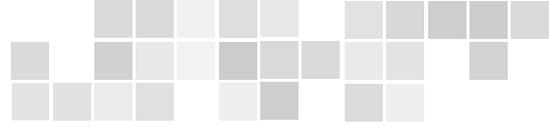


Junto a las siete salas de tratamiento, las dos áreas termales compuestas por piscina revitalizante, baño de vapor, sauna, duchas "life style" y sala de relajación, se encuentra además una piscina climatizada cubierta de 15 metros y un estudio de fitness con la última tecnología. Además cuenta con spa privado para parejas, bañera de aromaterapia y hamman.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



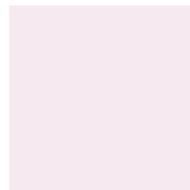
Cuidada selección de tratamientos y masajes que se ajustan a las necesidades de cada persona. Masajes relajantes y deportivos procedentes de diferentes culturas y partes del mundo, así como tratamientos faciales diseñados por prestigiosas marcas cosméticas.



HOTEL LA TORRE GOLF RESORT & SPA*****

Anchoa, 6
La Torre Golf Resort
30709 Roldán
Torre Pacheco
Telf. 968 031 973
info@hltresort.com
www.hotellatorregolfresortspa.com

Ubicado en el centro del complejo de La Torre Golf Resort en un idílico entorno frente al lago y con vistas panorámicas, se presenta como un hotel moderno y contemporáneo, situado al pie de la Sierra de la Cadena y un excelente campo de golf, en el centro del campo de golf La Torre: el lugar perfecto para aquellos que buscan unas vacaciones practicando su deporte favorito. Aquellos que desean descansar del estrés de la vida cotidiana u organizar un congreso o un evento.



INSTALACIONES HOTELERAS

Dispone de 133 amplias habitaciones incluyendo 11 suites que disponen de la última tecnología, un balcón o terraza con espectaculares vistas y baños de mármol. La excelente gastronomía de los 3 restaurantes y bares del hotel se complementa con la zona de spa, fitness y 5 amplios salones para eventos.

INSTALACIONES DEL SPA



Circuito termal en piscina climatizada de 15 metros aprox, sauna con calor seco, baño de vapor, fuente de hielo, duchas multi sensación, y zona de relajación disfrutando de té.

Además, dispone de cinco salas de tratamientos donde disfrutar de una combinación de innovación y tradición de técnicas.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO



Amplia selección de tratamientos faciales y corporales con productos elaborados con ingredientes naturales y las técnicas de tratamiento combinando la técnicas más clásicas junto a las más innovadoras.

Más establecimientos saludables



HOTEL PUERTO JUAN MONTIEL****

Avda. del Puerto Deportivo 1
Playa de Poniente
30880, **Águilas**
Telf. 968 493 493
reservas@hotelpuertojuanmontiel.com
www.hotelpuertojuanmontiel.com



POSEIDÓN LA MANGA HOTEL & SPA ****

Gran Vía, km. 6,
30380 **La Manga del Mar Menor**
San Javier
Tel. 968 33 70 00
reservas.lamanga@hotelesposeidon.com
www.hotelesposeidon.com



PARADOR DE LORCA****

Castillo de Lorca, s/n
30800, **Lorca**
Telf. 968 406 047
lorca@parador.es
www.parador.es
[http://www.parador.es/es/paradores/
parador-de-lorca](http://www.parador.es/es/paradores/parador-de-lorca)



HOTEL JARDINES DE LORCA****

Alameda Rafael Méndez, s/n
30800, **Lorca**
Telf. 968 470 599
reservas@hoteljardinesdelorca.com
www.hoteljardinesdelorca.com



HOTEL HYLTOR ****

Carretera del Balneario
30600, **Archena**
Telf. 968 688 205
info@hotelhyltor.com
www.hotelhyltor.com



SENATOR MAR MENOR GOLF & SPA RESORT****

Avda. Príncipe Felipe, s/n
30710, **Los Alcázares**
Telf. 968 583 060
reservas@playasenator.com
www.senatormarmenorspahotel.com

Costa Cálida Cares

En la Región de Murcia seguimos el ejemplo de las antiguas civilizaciones romanas y árabes, que eligieron nuestra tierra por la bondad de sus aguas y de su clima para el bienestar, equilibrio y curación. Porque creemos en la máxima “prevenir es curar”, queremos compartir contigo, a través de la marca Costa Cálida Cares, nuestros balnearios, spas y centros de talasoterapia unidos al sector médico privado y agencia de viajes especializada (Imartours), para que disfrutes del **mejor turismo de salud integral** con las más altas garantías.

Costa Cálida Cares es la asociación vehicular del turismo de salud de la región de Murcia, una corporación empresarial, reconocida por la administración, que ofrece un aval de garantía, profesionalidad y calidad. Ello te permitirá venir con toda tranquilidad a nuestra región para disfrutar de cualquier tratamiento wellness, de bienestar o necesidad médica que precises. Ofrecemos el viaje integral al usuario, ya sea para turismo preventivo o curativo y de manera combinada o individual haciéndote sentir como en casa.



Ser multidisciplinares refuerza nuestros valores. Te ofrecemos Centros de talasoterapia, balnearios y spas, unidos a **los mejores centros sanitarios privados de la Región de Murcia: el Hospital Mesa del Castillo (Murcia) y el Hospital La Vega (Murcia)**. Especializados en fertilidad, cirugía estética, chequeos médicos, rehabilitación locomotora, tratamientos dentales y oftalmología. Nuestros hospitales y centros sanitarios cumplen con todas las normativas sanitarias españolas.

España ofrece las máximas garantías médicas, somos el 7º país en calidad del sistema sanitario, somos líderes europeos en éxito de fertilidad y expectativa de vida. Tu seguridad nos importa: Somos la 2ª región más segura de España, y estamos dentro de las Safety top 10% de las de la OCDE.

Nuestros dos mares, el buen comer y la calidez de una tierra donde el sol y la luz están presentes más de 3.000 horas al año harán que tu **bienestar y recuperación** sean óptimos convirtiéndose en una grata experiencia.

Porque la Región de Murcia quiere cuidarte.



COSTA CÁLIDA
CARES

Telf. +34 653 822 087
info@costacalidacares.com
www.costacalidacares.com



Costa Cálida

Región de Murcia

