

RELAX & ENJOY

Relájese y déjese cuidar.

Relaxi's i deixi's cuidar.

Let us look after you, and relax.



CiutatdePalol

Spa&Fitness

EL ORIGEN DE LAS TERMAS ROMANAS DE CIUTAT DE PALOL

L'origen de les termes romanes de CIUTAT DE PALOL
The origin of roman baths at CIUTAT DE PALOL

Els romans van començar la seva entrada en tota la península ibèrica per l'Empordà. Van veure que la Costa Brava ofería una excel·lent qualitat de vida pel qual es van assentar aquí. El descobriment d'aquest món antic submergeix el visitant a les arrels de la història d'aquestes contrades. Segons totes les referències, la vila romana, anomenada CIUTAT DE PALOL, inicia l'activitat a l'entorn del segle I a.C. i subsisteix fins al final de la romanització, al segle VI d.C. Aparthotel Ciutat de Palol us convida a revivre les experiències romanes amb els nostres tractaments i aromes.

Los romanos iniciaron su entrada en la Península Ibérica por l'Empordà. Se percataron que la Costa Brava ofrecía una excelente calidad de vida por lo que no dudaron en asentarse aquí. El descubrimiento de este mundo antiguo sumerge al visitante en las raíces de la historia de estos lares. Según todas las referencias, la vila romana, conocida como CIUTAT DE PALOL, entabló su actividad entorno al siglo I a.C. y subsistió hasta el final de la romanización, en el siglo VI d.C. Aparthotel Ciutat de Palol os invita a revivir las experiencias romanas con nuestros tratamientos y aromas.

The Romans made their entry in the Iberian Peninsula through the L' Empordan. They realized that the Costa Brava offered an excellent quality of life so they didn't hesitate to settle here. The discovery of this ancient world immerses the visitor in the roots of the history of the region. According to all the references, the Roman vila, known as CIUTAT DE PALOL, filed its business environment to I century BC and it subsisted until the end of Romanization, in the VI century d.C. Aparthotel Ciutat de Palol invites you to relive the Roman experiences with our treatments and aromas.

CUIDADO CORPORAL

Cura corporal
Body Care

1

SPORTS MASSAGE

Massatge específic per tractar dolències o per persones que practiquen esport regularment.

Masaje específico para tratar dolencias o para personas que practican deporte regularmente.

Specific massage to treat ailments or for those persons who exercise sport on a regular basis.



2

LYMPHATIC DRAINAGE

Per persones amb retenció de líquids, ajuda a eliminar toxines mitjançant la limfa.

Para personas con retención de líquidos, ayuda a eliminar toxinas mediante la linfa.

For those persons who suffer from water retention, helps to expel toxins by stimulating the lymph.

3

QUIROMASSAGE

D'origen grec ajuda a relaxar, estimular o descontracturar els teixits tous.

De origen griego ayuda a relajar, estimular o descontracturar los tejidos blandos.

Greek origin helps to relax, stimulate or decontract the soft tissues.



4

DUCHA VICHY

Massatge general amb olis essencials sota la pluja.

Masaje general con aceites esenciales bajo la lluvia.

General massage with essential oils under a water-yet.

TERAPIAS TRADICIONALES

Teràpies tradicionals
Traditional Therapies

5

SPECIFIC MASSAGE

Aprofundeix en una àrea definida: cervicals, lumbars, dorsals...

Profundiza en una área definida: cervicales, lumbares, dorsales...

Active massage localized in a specific area: cervical, lower back, dorsal...



6

PIERNAS ACTIVAS

Gaudeix d'una profunda sensació de benestar, lleugeresa i descans de les cames.

Disfruta de una profunda sensación de bienestar, ligereza y descanso de sus piernas.

Enjoy a profound sensation of wellbeing, lightness and rest in your legs.

7

THERAPEUTIC MASSAGE

Massatge muscular personalitzat, proporcionant un estat de relax físic com mental.

Masaje muscular personalizado, proporcionando un estado de relax físico como mental.

Personalized muscular massage, giving you physical and mental state of relax.



8

ALLIBERAMENT DEL ESTRÈS

Gràcies a la kinesiologia allibera l'estrès per bloquejos físics, mentals o emocionals.

Gracias a la kinesiología libera el estrés por bloqueos físicos, mentales o emocionales.

Thanks to the kinesiology free yourself of stress due to physical, mental or emotional blockage.

TERAPIAS ORIENTALES

Teràpies orientals
Oriental therapies

9

AYURVEDA MASSAGE

Immersion a l'Índia mitjançant el massatge Abhyanga.

Inmersión en la India mediante el masaje Abhyanga.

An immersion in India through Abhvanga massage.



10

MASAJE ZEN - SHIATSU

Recomanable en període d'estrès. Pressiona diferents punts de tensió, cervical, cranial o facial.

Recomendable en periodo de estrés. Presiona diferentes puntos de tensión, cervical, craneal o facial.

Highly recommended in periods of stress. Pressures on different trigger points; cervical, craneal or facial.

11

FOOT REFLEXOLOGY

Tècnica mil·lenària de massatge en punts reflexos dels peus.

Técnica milenaria de masaje en puntos reflejos de los pies.

Ancient technique of massaging the reflexology areas on the feet.



12

THAI MASSAGE

Ajuda a flexibilitzar i relaxar les articulacions i musculatura.

Ayuda a flexibilizar y relajar las articulaciones y musculatura.

Helps to make the joints and muscles more flexible and relaxed.

13

PEDRES CALENTES

D'origen hindú, combina el massatge terapèutic amb l'aplicació de pedres a diferents temperatures.

Origen hindú, combina el masaje terapéutico con la aplicación de piedras a distintas temperaturas.

Hindu origin, combines the therapeutic massage with the application of stones in different temperatures.



14

FACIAL MASSAGE KOBIDO

D'origen Japonès és base en l'estimulació del sistema nerviós, circulatori i energètic.

De origen japonés se basa en la estimulación del sistema nervioso, circulatorio y energético.

Japanese origin it bases on the stimulation from the nervous system, circulatory and energetic.

VIAJES SENSORIALES EXCLUSIVOS PARA DOS PERSONAS

Viatges sensorials exclusius per dues persones
Exclusive sensorial journey for two persons

15

ESSÈNCIES DE VENUS

2 *Dutxes Vichy* (20 min)
+ 2 *massatges localitzats*
(30 min)
2 *Duchas Vichy* (20 min)
+ 2 *masajes localizados*
(30 min)
2 *Vichy Shower* (20 min)
+ 2 *specific massage*
(30 min)



16

MITES & LLEGENDES

2 *Dutxes Vichy o reflexoteràpia*
(20 min) + 2 *Massatges corporal*
zen (50 min)
2 *Duchas Vichy o reflexoteràpia*
(20 min) + 2 *Masajes corporal*
zen (50 min)
2 *Vichy Shower* (20 min)
+ 2 *Zen massage* (50 min)

17

RUTA ROMANA

*1 Dutxa Vichy (20 min) + 2
massatges localitzats (30 min)
+ 1 Reflexoteràpia (30 min)
1 Ducha Vichy (20 min) + 2
Masajes localizados (30 min)
+ 1 Reflexoterapia (30 min)
2 Vichy Shower (20 min) + 2
specific massage (30 min)
+ 1 reflexology (30 min)*



18

MAR ENDINS

*1 Massatge corporal hidratant
(50 min) + 1 Massatge
teràpèutic (50 min)
1 Masaje corporal hidratante
(50 min) + 1 Masaje terapéutico
(50 min)
1 Moisturising body massage
(50 min) + 1 therapeutic
massage (50 min)*

TERAPIAS ESPECIALES

Teràpies especials
Special therapies

19

ESENCIAS CIUTAT DE PALOL

*Amb essències mediterrànies,
massatge capil·lar aromàtic
i suau per relaxar el cos.*

**Con esencias mediterráneas,
masaje capilar aromático y
suave para relajar el cuerpo.**

*With Mediterranean essences,
aromatic and gentle hair massage
to relax the body.*



20

DEESA AFRODITA

*Viatge pel món del benestar grec
amb tractament de bellesa
i rejuveniment de la pell.*

**Viaje por el mundo del bienestar
griego con tratamientos de belleza
y rejuvenecimiento de la piel.**

*A journey through the Greek
wellbeing with beauty treatments
and skin*



21

CULTO AL SOL NACIENTE

Fusió de la cultura japonesa i polinèsia experimentant les tècniques manuals de pressió i estirament.

Fusión de la cultura japonesa y polinesia experimentando las técnicas manuales de presión y estiramiento.

Fusion of Japanese and Polynesian culture experimenting manual technique of pressure and stretching.



22

SERENIDAD & HARMONÍA

Combinació vibracional i de musicoteràpia a base de bols i diapasons.

Combinación vibracional y de musicoterapia a base de cuencos y diapasones.

Combination of vibrations and music therapy through bowls and tuning forks.

PROMOCIONES ESPECIALES

Promocions especials
Special promotions

23

BONO 5 TRACTAMENTS

30 min

*Gaudeix de 5 sessions de
30 minuts*

**Disfrute de 5 sesiones
de 30 minutos**

*Enjoy 5 sessions of 30
minutes*



24

BONO 5 TRACTAMENTS

60 min

*Gaudeix de 5 sessions de
60 minuts*

**Disfrute de 5 sesiones
de 60 minutos**

*Enjoy 5 sessions of 60
minutes*





*En tots els nostres tractaments s'utilitzen olis purs i essències totalment naturals.
En todos nuestros tratamientos utilizamos aceites puros i esencias totalmente naturales.
In all our treatments we use pure oils and natural essences.*



CiutatdePalol

Park★★★★Hotel

*Avda. Cavall Bernat 201
E-17250 Platja d'Aro
Apartado de correos 329*

*Tel. +34 972 828 180
Fax +34 972 825 707
info@ciutatdepalol.com*

www.ciutatdepalol.com