MUNDOSENIOR

ESTANCIAS BALNEARIOS

BALNEARIO DE GRAENA

Graena · Granada

4 DÍAS / 3 NOCHES

En la comarca de Guadix, junto a la cara norte de Sierra Nevada, se encuentra el Balneario de Graena, cuyas aguas ofrecen numerosas propiedades que favorecen la salud y el bienestar. Junto a su patio, se levanta un moderno hotel de cuatro estrellas.

El Balneario de Graena es uno de los establecimientos termales más antiguos de España: los romanos conocían las propiedades de las aguas, los árabes dejaron su imborrable huella en el Balneario y la Reina Isabel La Católica recomendaba el baño en este lugar en sus Ordenanzas de 1495. En el siglo XV, los médicos del Hospital Real de Guadix utilizaban estas aguas para curar a sus pacientes de distintas patologías.

ITINERARIO

- **DÍA 1.- CHECK IN Y ACCESO A LAS INSTALACIONES DEL BALNEARIO DE GRAENA**

  Disfrute de las instalaciones del Balneario y de la belleza natural del municipio Cortes y Graena, así como de Guadix, conocido por su barrio de Cuevas y a poco más de media hora, Granada y La Alhambra. A partir de las 15.00 horas podrá realizar el Check In y acomodarse en el hotel. Cena y alojamiento.

- **DÍA 2 - 3 - BALNEARIO DE GRAENA Y CIRCUITO ÁRABE**

  Estancia en el Balneario de Graena en pensión completa con bebida incluida en almuerzos y cenas. El Hotel Balneario de Graena, con categoría de cuatro estrellas, se encuentra junto al antiguo edificio de baños, cuyas instalaciones han sido totalmente renovadas e inauguradas en 2016. Las instalaciones del hotel se completan con cafetería, restaurante, preciosas terrazas, amplios salones sociales y, por supuesto, el Balneario, en el que se ofrecen circuitos y numerosas técnicas hidrotermales, entre otros tratamientos de belleza y bienestar.
  La estancia incluye 50 minutos diarios de circuito Árabe en piscinas templadas y calientes de efecto relajante.

- **DÍA 4.- SALIDA DEL BALNEARIO**

  Desayuno y check out a las 12.00 horas. Podrá seguir disfrutando de las instalaciones de acceso libre del Balneario de Graena hasta el cierre de las mismas. Fin de nuestros servicios.

BALNEARIO DE GRAENA

Graena · Granada

EL PRECIO INCLUYE

- Alojamiento en el Hotel Balneario de Graena
- Régimen de pensión completa con un total de 5 servicios repartidos en almuerzos y cenas.
- Bebida incluida (agua y vino de la casa) en comidas y cenas.
- 50 minutos diarios en el circuito Árabe
- Seguro obligatorio de viaje.
- Tasas hoteleras.
- Descuento del 10% en tratamientos de pago a reservar y contratar directamente en el balneario.

NO INCLUYE

- Extras en los hoteles / restaurantes.
- Cualquier servicio no especificado en el apartado “Incluye”.

BALNEARIO

Las aguas del Balneario de Graena son utilizadas desde hace siglos y está considerado el establecimiento termal más antiguo de España. En 1869, sus aguas fueron declaradas de Utilidad Pública y hoy en día es uno de los Balnearios más prestigiosos de España, por las muchas propiedades curativas de sus aguas.

Por su composición, las aguas son sulfatadas, cálcicas, magnésicas, con otra gran variedad de aniones y cationes en menos cantidad, como sodio, potasio o hierro, entre otros. Son efectivas para combatir numerosas dolencias y proporcionan una increíble sensación de relax y bienestar.

Sus principales propiedades por su composición química son antiespasmódicas, sedantes, antiinflamatorias y relajantes musculares. Sus propiedades por temperatura son analgésicas, antiinflamatorias, vasodilatadoras, sedantes y relajantes o tonificantes, según el rango de temperatura utilizada. En el caso de aplicaciones por inhalación, tienen acción mucolítica, relaja la musculatura de los bronquios y tiene efecto broncodilatador. Eficaz en afecciones de vías respiratorias superiores (rinitis, sinusitis) y pueden funcionar de forma satisfactoria en vías medias e inferiores (faringitis, bronquitis).

CIRCUITO ÁRABE

El circuito Árabe relajante comienza con un baño en la piscina templada y continúa con el pasillo de marcha, estufa de vapor, baño en piscina caliente y nebulario. Finaliza con unos minutos de estancia en la sala de reposo.