



CASTILLA TERMAL
BURGO DE OSMA
★★★★



Spa & Wellness

Experiencias de bienestar



Índice

Nuestras aguas / <i>Our waters</i>	pág. 5
Experiencia San Baudelio / <i>San Baudelio Experience</i>	pág. 6
Experiencias Wellness / <i>Wellness Experiences</i>	pág. 9
Masajes / <i>Massages</i>	pág. 15
Tratamientos corporales / <i>Body treatments</i>	pág. 23
Tratamientos faciales / <i>Facial Treatments</i>	pág. 24
Programa de 2 a 14 días / <i>2 to 14 day programme</i>	pág. 28
Cuidados estéticos / <i>Beauty care</i>	pág. 31
Espacio salud - físico / <i>Health - physio space</i>	pág. 31
Condiciones generales / <i>General conditions</i>	pág. 32



Espacios diseñados para relajarse y beneficiarse de las propiedades de las aguas en sus confortables e innovadoras instalaciones. Nuestro equipo trabaja en la incorporación de las mejores técnicas, combinadas con la aplicación de nuestras aguas y productos cosméticos de alta gama, para crear tratamientos únicos para nuestros clientes.

Areas designed for relaxing and taking advantage of the properties of the water in comfortable and innovative facilities. Our team strives to implement the best techniques, combined with the use of our waters and top of the range cosmetic products as a means of creating unique treatments for our customers.

NUESTRAS AGUAS

PISCINA TERMAL

Complejo hidrotermal compuesto por dos piscinas, una interior abierta todo el año y otra exterior de verano. La Piscina Termal está equipada con chorros de pared, cuellos de cisne, camas hidromasaje, y jacuzzis para activar la circulación, relajar la musculatura y producir una sensación general de bienestar. El agua está a una temperatura constante de entre 32 y 34 grados centígrados y la profundidad máxima es de 1 metro y 35 cm. Su temperatura de surgencia es de 18,7°C. Son aguas oligometálicas bicarbonatadas cálcicas, hipotermales y de mineralización media. El Manantial de Santa Catalina tiene un caudal de 1.036.800 litros al día. Consulten los horarios en la recepción del hotel, en el área wellness, o en nuestra web.

BAÑO NIÁGARA O JAMAICA

Sesión de hidroterapia de lujo en una bañera especial, que actúa a nivel circulatorio y muscular profundo.

*Personaliza tu baño y aprovecha los beneficios de nuestros aceites azahar, romero, limón, eucalipto, drenante de algas o vid roja

APLICACIONES A PRESIÓN

- **Chorro manual de agua a presión.** Relajante muscular, descontracturante, activador de la circulación.
- **Ducha circular.** Estimulante activador de la circulación.

OUR WATERS

THERMAL POOL

Hydrothermal complex consisting of two pools, one indoor open all year round and another outdoor summer pool. The Thermal Pool is equipped with wall jets, swan necks, hydromassage beds, and jacuzzis to activate circulation, relax the muscles and produce a general feeling of well-being. The water is at a constant temperature of between 32 and 34 degrees Celsius and the maximum depth is 1 meter and 35 cm. Its emergence temperature is 18.7°C. They are calcium bicarbonated oligometallic waters, hypothermal and of medium mineralization. The Santa Catalina Spring has a flow of 1,036,800 liters per day. Check the schedules at the Hotel reception, in the wellness area, or on our website.

NIAGARA O JAMAICA BATH

A luxury hydrotherapy session in a special bath that works on a deep circulatory and muscular level.

*Personalize your bathroom and take advantage of the benefits of our orange blossom, rosemary, lemon, eucalyptus, algae or red vine drain

PRESSURE APPLICATIONS

- **Chorro manual de agua a presión.** Relajante muscular, descontracturante, activador de la circulación.
- **Ducha circular.** Estimulante activador de la circulación.



EXPERIENCIA SAN BAUDELIO

Una reinterpretación de la hermosa ermita mozárabe del siglo XI ubicada en la aldea de Casillas de Berlanga. Las pinturas de las paredes son una reproducción de algunos de los frescos románicos más antiguos de España.

Recorrido guiado en grupos de 2 a 6 personas en el que la alternancia entre espacios húmedos y secos y frío y calor, conseguirán depurar nuestro cuerpo a través de la eliminación de toxinas, la descongestión de las vías respiratorias y la estimulación de la circulación periférica.

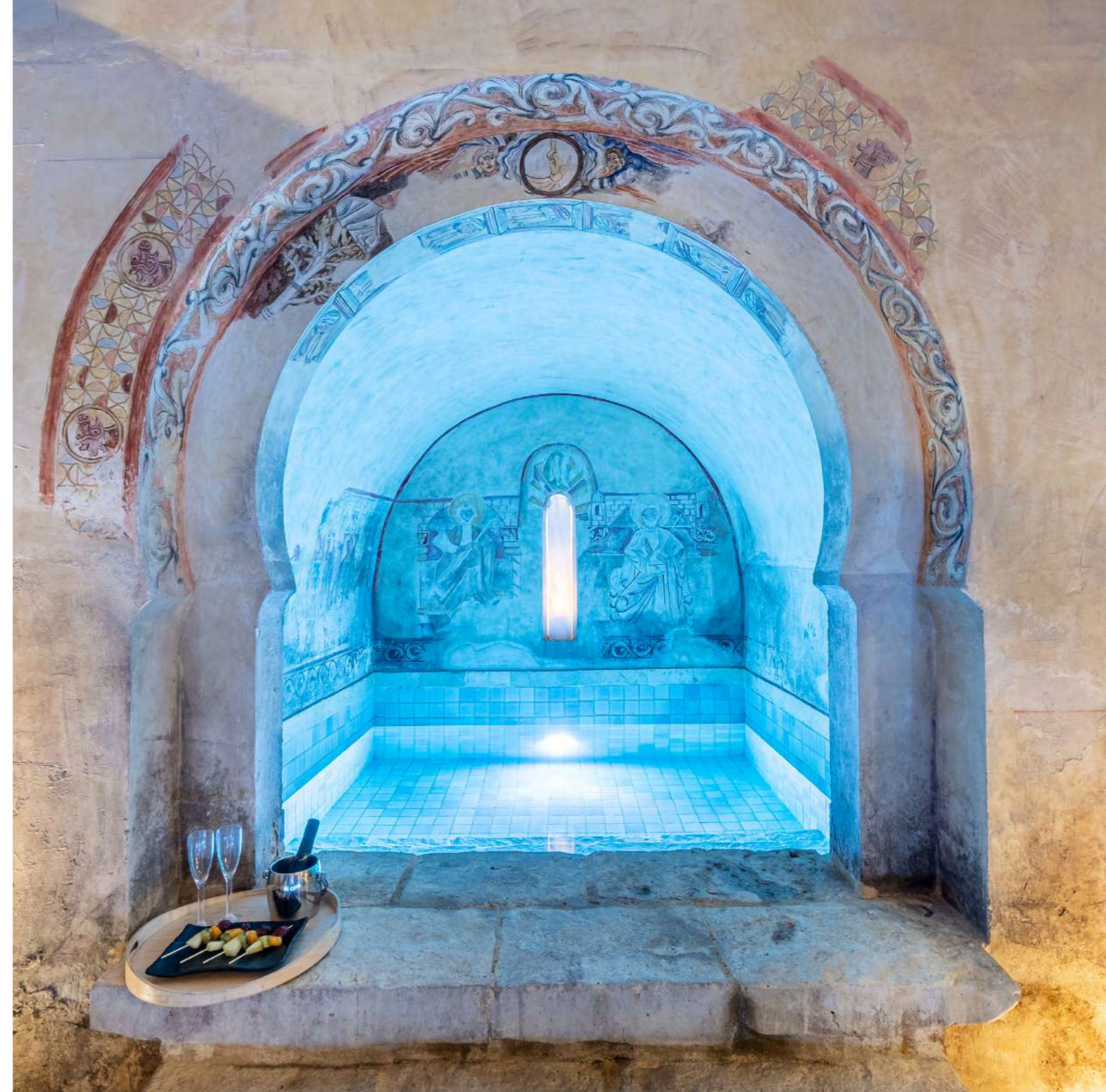
En la Experiencia de Contrates podrás disfrutar de sauna, duchas bitérmicas, pediluvio, poza de agua fría y caliente, hammam, etc. finalizando en una sala especial para reposo tomando una agradable infusión.

SAN BAUDELIO EXPERIENCE

A reinterpretation of the beautiful 11th century Mozarabic hermitage located in the village of Casillas de Berlanga. The paintings on the walls are reproductions of some of the oldest Romanesque frescoes in Spain.

Guided tour in groups of 2 to 6 people where the alternation between wet and dry spaces and cold and heat will cleanse your body by eliminating toxins, decongesting the respiratory tract and stimulating peripheral circulation.

In the Contrast Therapy Experience you can enjoy the sauna, bi-thermal showers, footbath, hot and cold water pool, hammam, etc., ending in a special rest room with a nice herbal tea.





EXPERIENCIAS WELLNESS

EXPERIENCIAS RELAX

MÁXIMO RELAX

120 min

Experiencia para relajarse completamente gracias a las propiedades de nuestras aguas mineromedicinales y las expertas manos de nuestros terapeutas. Para empezar, te sumergirás en un baño hidromasaje con esencia tonificante de limón, liberarás tensiones con la aplicación de un chorro de agua a presión y culminarás esta idílica experiencia con un Masaje relax en espalda y piernas y la aplicación de parafango.

DESESTRESANTE CON BARRO

120min

Sumérgete en una experiencia creada para los que buscan desconectar del día a día. Los tratamientos que aplicamos, baño de burbujas, envolvimiento de fango hidratante, masaje cérico-craneal y espalda, son la combinación perfecta para ayudar a relajarte y disminuir los niveles de estrés y tensión de tu cuerpo.

RITUAL DEL SUEÑO

90min

Ritual que ayuda a lograr un sueño reparador a través de la relajación mental y corporal, ralentizando el ritmo cardíaco y mejorando el bienestar general y la calidad del sueño. Con la inmersión en una bañera de burbujas con agua mineromedicinal y esencia de azahar, conseguimos estimular las vías sensoriales, olfativa, auditiva y táctil para culminar con un relajante masaje acompañado de un aceite 100% natural con suaves gotas de avellana, geranio, limonero y manzanilla.

WELLNESS EXPERIENCES

RELAXATION EXPERIENCES

MAXIMUM RELAXATION

120min

Experience complete relaxation thanks to the properties of our mineral-medicinal waters and the expert hands of our therapists. To start, you will be immersed in a bubble bath with an invigorating lemon essence. You will release tension with a jet of pressurised water and you will complete this idyllic experience with a relaxing back and leg massage with a parafango treatment.

DE-STRESSING WITH MUD

120min

Immerse yourself in an experience created for those looking to disconnect from everyday life. The treatments we apply bubble bath, hydrating mud wrap, cervical-cranial and back massage are the perfect combination to help you relax and reduce stress and tension levels in your body.

SLEEP RITUAL

90min

A ritual that helps achieve restful sleep through mind and body relaxation, slowing down the heart rate and improving general well-being and sleep quality. By immersing yourself in a bubble bath with mineral-medicinal water and orange blossom essence, the sensory, olfactory, auditory and tactile pathways are stimulated, culminating in a relaxing massage using completely natural oil with soft drops of hazelnut.

EXPERIENCIAS ESENCIALES

RENOVACIÓN TOTAL **180 min**

Renueva cuerpo y mente con una experiencia integral y relajante que combina las mejores terapias. Sumérgete en una bañera de burbujas con agua mineromedicinal y esencia tonificante de limón, exfolia tu piel con sales marinas y pétalos de flores, relaja tu musculatura con un fabuloso masaje de espalda y piernas y termina con un tratamiento facial personalizado.

RITUAL ANTIOXIDANTE CON VINO **120 min**

Aprovechando los beneficios de las uvas de nuestros viñedos, con las que elaboramos el vino Converso, hemos creado un exclusivo tratamiento corporal anti-aging. Combinamos las propiedades de nuestras aguas mimeromedicinales con esencia de vid roja para sumergirte en un baño relajante. Utilizamos las pepitas de uva para exfoliar tu piel y nuestro aceite de uva para un masaje completo con efecto antioxidante por su riqueza en polifenoles y taninos.

RITUAL ENERGIZANTE CON CACAO **90 min**

Una dulce experiencia que aporta antioxidantes a nuestra piel a la vez que la hidrata en profundidad. Gracias al cacao, estimulamos las endorfinas, neurotransmisoras que se encargan de activar circuitos cerebrales que están relacionados con el placer y el bienestar. Comenzamos con una exfoliación corporal de cacao y naranja, aplicamos sobre la piel una envoltura de chocolate caliente y finalizamos con una hidratación corporal mediante un suave masaje con mousse de cacao.

ESSENTIAL EXPERIENCES

TOTAL RENEWAL **180 min**

Renew body and mind with a holistic and relaxing experience that combines the best therapies. Immerse yourself in a bubble bath with mineral-medicinal water and invigorating lemon essence, exfoliate your skin with sea salts and flower petals, relax your muscles with a fabulous back and leg massage and finish with a personalised facial treatment.

ANTIOXIDANT RITUAL WITH WINE **120 min**

Harnessing the benefits of the grapes from our vineyards, which we use to make our Converso wine, we have created an exclusive anti-ageing body treatment. We combine the properties of our mineral-medicinal waters with red vine essence to immerse you in a relaxing bath. We use grape seeds to exfoliate your skin and our grape oil for a complete massage with an antioxidant effect due to its richness in polyphenols and tannins.

ENERGISING RITUAL WITH COCOA **90 min**

A sweet experience that nourishes the skin with antioxidants while also deeply hydrating it. Thanks to the cocoa, we stimulate endorphins, neurotransmitters that are responsible for activating brain circuits related to pleasure and well-being. We start with a cocoa and orange body exfoliation, then we apply a hot chocolate wrap to the skin and, finally, we finish with a body moisturising massage with cocoa mousse.

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

BELLEZA PARA DOS **120 min**

Disfruta de una experiencia compartida inolvidable. Tras una completa exfoliación corporal nos sumergiremos en una bañera con esencia de azahar y agua mineromedicinal. Finalizamos el tratamiento con un masaje relajante de espalda y piernas realizado por las expertas manos de nuestros terapeutas.

RELAX PARA DOS **120min**

Os proponemos vivir una experiencia en un entorno diferente y lleno de historia en el que disfrutaréis de nuestro exclusivo circuito de contrastes y de un masaje relajante de una zona del cuerpo a elegir.

EXPERIENCIAS BEAUTY

REMODELANTE **120 min**

Un tratamiento integral wcon algas aplicadas en diferentes texturas que ataca de raíz todas las causas de la celulitis, la piel de naranja y las acumulaciones de agua y grasa creando un efecto venotónico y lipolítico. El resultado es una apariencia corporal visiblemente más firme y tonificada. El tratamiento combina bañera de burbujas, envoltura corporal y masaje remodelante.

EXPERIENCIAS PARA MAMÁS

FUTURAS MAMÁS **120 min**

Delicado tratamiento corporal pensado en exclusiva para cuidar y mimar a la futura mamá. Con él intentamos aliviar las molestias típicas derivadas del embarazo. Descansa y disfruta de un tiempo exclusivo para ti, con una suave exfoliación corporal, un parafango que aliviará las molestias de la zona cervical y lumbar y un masaje relajante especial para embarazadas.

SHARED EXPERIENCES

BEAUTY FOR TWO **120 min**

Enjoy an unforgettable shared experience. After a complete body exfoliation, you will be immersed in a bath with orange blossom essence and mineral-medicinal water. We end the treatment with a relaxing back and leg massage by the expert hands of our therapists.

RELAXATION FOR TWO **120min**

Here we offer you an experience in a different environment, full of history, where you will enjoy our exclusive contrast therapy circuit and a relaxing massage on an area of your choice.

BEAUTY EXPERIENCES

REMODELING **120 min**

A comprehensive treatment with algae applied in different textures that attacks the root causes of cellulite, orange peel skin and accumulations of water and fat, creating a venotonic and lipolytic effect. The result is a visibly firmer and more toned body. The treatment combines a bubble bath, body wrap and remodelling massage.

EXPERIENCES FOR MUMS

MUMS TO BE **120 min**

Delicate body treatment designed exclusively to care for and pamper the mum to be. It aims to alleviate the typical discomforts of pregnancy. Rest and enjoy some time exclusively for you, with a gentle body exfoliation, a parafango treatment that will relieve discomfort in the cervical and lumbar area and a special relaxing massage for pregnant women.

EXPERIENCIAS SALUDABLES

DESCONTRACTURANTE 90 min

Trabajamos manualmente para calmar y relajar la musculatura con nuestras aguas mineromedicinales. Gracias a sus propiedades que actúan en nuestro cuerpo de forma natural, actuamos sobre la musculatura con un baño de burbujas, posteriormente aplicamos un parafango antiinflamatorio en la zona a tratar y finalizaremos con un masaje descontracturante que alivie la tensión y sobrecarga muscular.

ARTICULAR 90 min

En este tratamiento combinamos las mejores técnicas con efecto antiinflamatorio y relajante que nos ayudan a conseguir mitigar las molestias y el dolor de las articulaciones. Utilizando los beneficios de nuestras aguas mineromedicinales te sumergimos en una bañera, trabajamos la musculatura con chorro a presión, aplicamos peloides en la zona afectada y realizamos un masaje específico.

RITUAL DETOX CON ALOE VOLCANO 90 min

Un tratamiento compuesto de extractos botánicos y minerales naturales. Es el aliado perfecto para combatir el estrés, la polución o las toxinas. Consiste en una exfoliación suave para eliminar las células muertas, una envoltura detoxificante y un masaje de hidratación con partículas minerales volcánicas y aloe, con la que conseguirás descongestionar, nutrir y revitalizar tu piel.

RITUAL HINDÚ 120 min

Viaja con nosotros a la India con nuestro nuevo ritual. Renueva tu piel con la pureza de la sal del Himalaya, relájate con una envoltura compuesta de extractos de flores sagradas como el jazmín y el loto y finaliza con un suave masaje relajante con aceite de kukui que tiene propiedades antioxidantes, regeneradoras, nutritivas.

HEALTHY EXPERIENCES

RELIEVING 90 min

We work manually to soothe and relax the muscles with the help of the perfect assistant, our mineral-medicinal waters. Thanks to its properties that act naturally on the body, we work the muscles with a bubble bath, then we apply an anti-inflammatory parafango on the area to be treated and we finish with a relieving massage to alleviate tension and muscle overload.

JOINT 90 min

In this treatment we combine the best techniques with anti-inflammatory and relaxing effects that help us to mitigate the discomfort and pain of the joints. Using the benefits of our mineral-medicinal waters, we immerse you in a bath, work the muscles with a pressurised jet, apply peloids to the affected area and provide a specific massage.

DETOX RITUAL WITH ALOE VOLCANO 90 min

A state-of-the-art detox treatment composed of botanical extracts and natural minerals. It is the perfect ally to combat stress, pollution or toxins. The treatment consists of a gentle exfoliation to remove dead cells, a detoxifying wrap and a moisturising massage with volcanic mineral particles and aloe that will decongest, nourish and revitalise your skin.

HINDU RITUAL 120 min

Travel with us to India with our new ritual. Renew your skin with the purity of Himalayan salt, relax with a wrap composed of extracts of sacred flowers such as jasmine and lotus and finish with a gentle relaxing massage with kukui oil that has antioxidant, regenerating, and nourishing properties.





MASAJES

MASAJE EXCLUSIVO

SHUKA   **55 min**

El masaje exclusivo de Castilla Termal Burgo de Osma está inspirado en la sabiduría tibetana y el uso de sus cuencos. Un tratamiento único que transmite una sensación placentera y de bienestar, en el que armonizamos cuerpo y mente mediante un suave masaje con aromaterapia y las envolventes y relajantes vibraciones de los cuencos. Un oasis de bienestar para todos los sentidos. La joya de Castilla Termal Burgo de Osma.

TERAPIAS DEL MUNDO

TAILANDÉS    **60 min - 90 min**

Técnica milenaria de la medicina Thai concebida para ayudarnos a restablecer nuestra energía vital, reequilibrar nuestros aspectos físicos, mentales y emocionales, que nos ayudarán a recuperar flexibilidad y a alcanzar una profunda sensación de relajación y bienestar. El masaje profundo sobre tatami está basado en presiones y estiramientos pasivos siguiendo las líneas energéticas y los puntos vitales del cuerpo.

SHIATSU    **60 min**

Técnica milenaria japonesa que elimina tensiones y bloqueos musculares activando el flujo de energía. Utiliza presiones firmes y agradables con dedos y palmas de las manos sobre puntos de acupuntura y meridianos energéticos recorriendo todo el cuerpo.

MASSAGES

EXCLUSIVE MASSAGE

SHUKA   **55 min**

The exclusive massage of Castilla Termal Burgo de Osma is inspired by Tibetan wisdom and the use of its singing bowls. A unique treatment that provides a pleasurable sense of well-being, where we harmonise body and mind through a gentle massage with aromatherapy and the enveloping and relaxing vibrations of the bowls. An oasis of well-being for all the senses. The jewel of Castilla Termal Burgo de Osma.

THERAPIES OF THE WORLD

THAI    **60 min - 90 min**

An ancient Thai medicinal technique designed to help us restore our vital energy, as well as rebalance our physical, mental and emotional aspects, which will help us restore flexibility and achieve a deep sense of relaxation and wellbeing. The deep massage on a tatami is based on passive pressure and stretches following the energy lines and vital points of the body.

SHIATSU    **60 min**

An ancient Japanese technique that removes tensions and muscular blockages by activating the flow of energy. It uses firm and pleasant pressure with fingers and palms on acupuncture points and energy meridians throughout the body.

TERAPIAS DEL MUNDO

TERAPIA GEOTERMAL **60 min**

Técnica ancestral hawaiana basada en el uso de piedras de origen volcánico que tienen la propiedad de mantener el calor. Esta característica permite trabajar con ellas liberando tensiones y bloqueos a nivel muscular y energético.

LOMI - JUMA **50 min**

Especialmente recomendado para liberar el estrés y recuperar el bienestar mental y físico, mediante balanceos, estiramientos y amasamientos. Esta terapia une lo mejor de las ancestrales técnicas del Pacífico y el masaje tradicional mediterráneo proporcionando un estado de bienestar absoluto.

MASAJES RELAJANTES

RELAX TOTAL **55 min**

Desconecta del mundo y experimenta una relajación muscular profunda y duradera. Aplicando maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave, el ritmo lento y reiterativo y el contacto repetido y constante, mitigamos la sensación de dolor y los músculos se relajan trasladándonos a un estado de distensión y descanso. Masaje de cuerpo entero.

THERAPIES OF THE WORLD

GEOTHERMAL THERAPY **60 min**

An ancestral Hawaiian technique based on using volcanic stones that retain heat. This allows us to work with them, releasing tensions and blockages on a muscular and energy level.

LOMI - JUMA **50 min**

Specially recommended to release stress and recover mental and physical well-being, through rocking, stretching and kneading. This therapy treatment brings together the best of ancient Pacific techniques and traditional Mediterranean massage to provide a state of absolute wellbeing.

RELAXING MESSAGES

TOTAL RELAXATION **55 min**

Disconnect from the world and experience deep and lasting muscle relaxation. With superficial movements where the intensity of the pressure is gentle, the rhythm slow and repetitive and the contact repeated and constant, we alleviate the sensation of pain and the muscles relax, bringing you to a state of relaxation and rest. Full body massage.

MASAJES RELAJANTES

A LA CARTA **25 min**

1 zona a elegir: 25 min
2 zonas a elegir: 50 min

Experimenta una relajación muscular profunda y duradera en la parte del cuerpo que deseas tratar. Aplicamos maniobras superficiales con presión suave, repetitiva y constante contacto sobre la zona para aliviar la fatiga muscular.

VICHY **35 min**

Disfruta de un tratamiento que engloba todos los beneficios de un balneario. Bajo una lluvia de agua mineromedicinal, realizamos una exfoliación corporal y un masaje capaz de relajar, estimular o tonificar cuerpo y mente.

PADRES E HIJOS **25 min**

Una experiencia única de descanso y bienestar para compartir en familia. En la misma cabina, tanto el adulto como el niño, disfrutarán de un relajante y equilibrante masaje de una zona con aceite. Experiencia altamente recomendada para disfrutar con los tuyos. Para niños de 3 a 12 años acompañados por un adulto.

RELAXING MESSAGES

A LA CARTE **25 min**

1 area of your choice: 25 min.
2 areas of your choice: 50 min.

Experience deep and lasting muscle relaxation on the part of your body you wish to treat. We apply superficial movements with gentle pressure, as well as repetitive, constant contact on the area to relieve muscle fatigue.

VICHY **35 min**

Enjoy a treatment that encompasses all the benefits of a spa. Under a shower of mineralmedicinal water, we provide body exfoliation and a massage capable of relaxing, stimulating and toning both your body and your mind.

PARENTS AND CHILDREN **25 min**

A unique experience of relaxation and well-being to share with the family. In the same booth, both adult and child will enjoy a relaxing and balancing single-area massage with oil. Highly recommended experience to enjoy with your family. For children from 3 to 12 years old, accompanied by an adult.

MASAJES TERAPÉUTICOS

El término masaje terapéutico engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculoesqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos.

PERSONALIZADO **55 min**

Exploración previa y diagnóstico para la aplicación de una o varias técnicas según las indicaciones del terapeuta.

QUIROMASAJE

1 zona a elegir: 25 min
2 zonas a elegir: 50 min

Masaje descontracturante.

CIRCULATORIO + PRESOTERAPIA **50 min**

Especial piernas cansadas. Suave masaje estimulante del riego sanguíneo y presoterapia.

ESPECIAL EMBARAZADAS **50 min**

Diseñado para aliviar el dolor de espalda, disminuir la hinchazón, calmar el estrés físico y emocional y mejorar el sueño.

REFLEXOLOGÍA PODAL **50 min**

Estimulación de las zonas de reflejo situadas en el pie para mejorar la salud de diversas partes del cuerpo.

THERAPEUTIC MESSAGES

Therapeutic massage encompasses a range of massage techniques used to treat neuromuscular and musculoskeletal disorders, facilitating the removal of toxins, activating blood and lymphatic circulation and improving the supply of oxygen to the tissues.

PERSONALISED **55 min**

Preliminary exploration and diagnosis for the use of one or more techniques according to the therapist's recommendations.

CHIROMASSAGE

1 area of your choice: 25 min

2 area of your choice: 50 min

Relieving massage.

CIRCULATORY + PRESSOTHERAPY **50 min**

Especially for tired legs. Gentle massage to stimulate blood circulation and pressotherapy.

PREGNANCY SPECIAL **50 min**

Designed to relieve back pain, reduce swelling, soothe physical and emotional stress, and improve sleep.

FOOT REFLEXOLOGY **50 min**

Stimulation of reflex zones in the foot to improve the health of various parts of the body.

MASAJES ESTÉTICOS

DRENAJE LINFÁTICO **50 min**

El drenaje linfático consiste en un masaje suave y ligero, que se aplica sobre el sistema linfático y cuyo objetivo es movilizar los líquidos del organismo. Así favorecemos la eliminación de las sustancias de deshecho que se acumulan en el líquido que ocupa el espacio entre las células.

MASAJES ESTÉTICOS BY SCENS

BODY SLIM SECRET CELLULITE **55 min**

Actúa sobre la celulitis y la piel de naranja, mediante maniobras manuales profundas, el aceite anticelulítico L'Huile Minceur y la técnica de masaje exclusiva Scens Wood Therapy (Maderoterapia). Resultados visibles desde la primera sesión ya que mejora la textura y la apariencia de la piel de naranja, drenando y reduciendo el volumen corporal.

BODY SLIM SECRET DETOX **55 min**

Diseñado para drenar, detoxificar y reducir el volumen de la silueta. Gracias a la aplicación de la envoltura adelgazante y del aceite corporal anticelulítico L'Huile Minceur, junto a la técnica exclusiva Scens Wood Therapy (Maderoterapia), se consigue remodelar la silueta, evitar la retención de líquidos y ofrecer grandes resultados.

AESTHETIC MESSAGES

LYMPHATIC DRAINAGE **50 min**

Lymphatic drainage is a gentle, light massage applied to the lymphatic system to mobilise the body's fluids. It helps remove waste substances that accumulate in the fluid that occupies the space between the cells.

AESTHETIC MESSAGES BY SCENS

BODY SLIM SECRET CELLULITE **55 min**

It acts on cellulite and orange peel skin, through deep manual movements, the anti-cellulite oil L'Huile Minceur and the exclusive Scens Wood Therapy massage technique. Visible results from the very first session, since it improves the texture and appearance of orange peel skin, draining and reducing body volume.

BODY SLIM SECRET DETOX **55 min**

Designed to drain, detoxify and reduce the volume of your figure. Thanks to the application of the slimming wrap and the anti-cellulite body oil L'Huile Minceur, in combination with the exclusive Scens Wood Therapy technique, we are able to remodel your figure, prevent fluid retention and offer amazing results.

Masajes estéticos By Scens

BODY SLIM SECRET SCULPT **55 min**

Tratamiento corporal especialmente diseñado para tratar las adiposidades y la grasa localizada en las zonas más rebeldes del cuerpo. Gracias a la combinación de la aplicación de envolturas adelgazantes a base de Espirulina, Laminarias y Limos Marinos junto al aceite anticelulítico L'Huille Minceur y la técnica exclusiva Scens Wood Therapy (Maderoterapia), se reduce el tejido adiposo localizado y se esculpe la silueta.

BODY SLIM SECRET FIRMING **55 min**

Tratamiento corporal diseñado exclusivamente para reafirmar intensamente los tejidos. Apoyado por la técnica de la Scens Wood Therapy (Maderoterapia), este efectivo tratamiento permite remodelar la silueta a la vez que mejorar el tono de la piel. Los activos reafirmantes utilizados durante el tratamiento como la naranja, la zanahoria y el jengibre, ayudan a la piel a recuperar toda su elasticidad y firmeza.

Aesthetic Massages by Scens

BODY SLIM SECRET SCULPT **55 min**

A body treatment especially designed to treat adiposity and localised fat in the body's most stubborn areas. Thanks to the use of slimming wraps made of spirulina, laminaria algae and sea mud together with the anti-cellulite oil L'Huille Minceur and the exclusive Scens Wood Therapy technique, we are able to reduce localised adipose tissue and tone the figure.

BODY SLIM SECRET FIRMING **55 min**

Body treatment designed exclusively to intensely firm up the tissues. Backed by the Scens Wood Therapy technique, this effective treatment allows us to remodel your figure while also improving your skin's tone. The firming agents used during the treatment such as orange, carrot and ginger help the skin to recover all its elasticity and firmness.





TRATAMIENTOS CORPORALES











PEELING CORPORAL 20 min

Elimina las células muertas de la piel, dejándola respirar, aportando luminosidad y un tono saludable y uniforme. Ideal como fase previa a la aplicación de tratamientos corporales y antes y después de la exposición solar. Elige el tuyo:

- Revitalizante de cítricos.
- Hidratante de sales marinas y pétalos de flores.
- Antioxidante de sal y uva.
- Estimulante de cacao y naranja.
- Drenante de algas.

ENVOLTURAS 20 min

Cúbrete de bienestar escogiendo la envoltura que mejor se adapte a tus necesidades:

- Purificante de fango blanco. 
- Terapéutica de fango negro. 
- Hidratante de Limos Marinos. 
- Estimulante chocolate caliente.  
- Depurativa y lipo-escultora de algas.  
- Oriental té verde. 
- Antioxidante de vino.  

PARAFANGO 20 min

Aplicación de placas calientes compuesta de barro y parafina en una zona concreta del cuerpo para combatir dolores articulares y musculares.

PRESOTERAPIA 20 min

Método terapéutico para el drenaje, reducción de los edemas venosos y ayuda a eliminar la celulitis.

BODY TREATMENTS











BODY PEEL 20 min

Removes dead skin cells, leaving the skin to breathe, providing radiance and a healthy, even tone. Ideal as a pre-treatment for body treatments and before and after sun exposure. Choose yours:

- Citrus revitaliser.
- Moisturiser with sea salts and flower petals.
- Salt and grape antioxidant.
- Cocoa and orange stimulant.
- Algae drainer.

WRAPS 20 min

Envelop yourself in well-being by choosing the wrap that best suits your needs:

- White mud purifier. 
- Black mud therapy. 
- Sea mud moisturiser. 
- Stimulating hot chocolate.  
- Purifying and lipo-sculpting seaweed.  
- Oriental green tea. 
- Wine antioxidant.  

PARAFANGO 20 min

Hot plates consisting of mud and paraffin on a specific area of the body to combat joint and muscle pain.

PRESSOTHERAPY 20 min

Therapeutic method for drainage and reduction of venous oedema, while also helping to eliminate cellulite.

TRATAMIENTOS FACIALES

FACIALES BÁSICOS

FACIL REPAIR EXPRESS **30 min**

El tratamiento semanal que su piel necesita para mantenerse limpia, exfoliada y nutrida.

LIMPIEZA DE CUTIS **30 min**

Le recomendamos añadir este tratamiento a cualquiera de nuestros faciales para un mejor resultado.

FACIAL TREATMENTS

BASIC FACIALS

FACIAL REPAIR EXPRESS **30 min**

The weekly treatment your skin needs to stay clean, exfoliated and nourished.

SKIN CLEANSING **30 min**

We recommend adding this treatment to any of our facials for better results.



TRATAMIENTOS FACIALES

TRATAMIENTOS FACIALES BY SCENS

HIGIENE PERFECTA **55 min**

Higiene facial profunda y sin dolor, realizada con productos Organic & Vegan que ayudan a la piel a deshacerse de todas sus impurezas, a borrar los daños causados por la polución y a recuperar un aspecto radiante y luminoso. Primer paso indispensable para sanear la piel y prepararla para futuros tratamientos.

FACIAL DETOX **55 min**

Detox que ayuda a las pieles apagadas y afectadas por la polución a recuperar un aspecto fresco y saludable. Mediante la aplicación de mascarillas con gran poder purificante (carbón activo) y oxigenante, la piel recupera su luminosidad y su aspecto saludable.

FACIAL PURIFICANTE **55 min**

Purificante desarrollado para las pieles grasas. Gracias a sus activos astringentes como la sal del Mar Muerto y sus activos reequilibrantes como el árbol de Té, este tratamiento ayuda a disminuir la producción de grasa, cerrar los poros y recuperar una piel con aspecto saludable y sin brillos.

FACIAL PIELES SENSIBLES **55 min**

Ultra hidratante que proporciona a la piel una sensación inmediata de confort y bienestar. Tras la aplicación de mascarillas con alto contenido en nutrientes activos y aceites de aguacate y argán, la piel recupera su hidratación y luminosidad.

FACIAL TREATMENTS

FACIAL TREATMENTS BY SCENS

PERFECT HYGIENE **55 min**

Deep, painless facial hygiene treatment with Organic & Vegan products that help the skin to get rid of all its impurities, eliminate damage caused by pollution and restore a radiant and glowing look. An essential first step to heal the skin and prepare it for future treatments.

FACIAL DETOX **55 min**

A detox treatment that helps dull and pollution-affected skin to recover a fresh and healthy look. Through the use of face masks with high purifying (activated carbon) and oxygenating power, the skin wins back its glowing, healthy look.

PURIFYING FACIAL **55 min**

A purifying treatment developed for oily skin. Thanks to its astringent active ingredients, such as salt from the Dead Sea, as well as its rebalancing ones such as the tea tree plant, this treatment helps to reduce oil production, close the pores, and give the skin a healthy, matte look.

SENSITIVE SKIN FACIAL **55 min**

An ultra-hydrating treatment that provides the skin with an immediate feeling of comfort and well-being. After applying active nutrient-rich face masks as well as avocado and argan oil, the skin becomes rehydrated and regains its shine.

TRATAMIENTOS FACIALES

TRATAMIENTOS FACIALES BY SCENS

ETERNAL LIFTING **90 min**

Reafirmante realizado con cosméticos y mascarillas con un alto contenido en activos regeneradores y antiedad que aportan todos los antioxidantes y nutrientes necesarios para reafirmar la piel y devolverle su elasticidad. Acompañados del masaje Le Facelift Scens, los músculos se relajan, la piel se ilumina y el óvalo facial recupera su definición y firmeza.

ELIXIR REPARADOR **90 min**

Ultra reparador ideal para las pieles que necesitan nutrición y reparación en rostro, cuello y escote. Se realiza un masaje completo mediante la técnica exclusiva de Scens, Renew, consiguiendo resultados únicos junto a una experiencia sensorial sin precedentes. Gracias a Le Masque Ultra Riche y L'Elixir y sus poderosos extractos reparadores como la manteca de Karité y el Ginkgo Biloba, se obtiene una intensa regeneración del tejido y una tez tersa e iluminada.

ILUMINADOR **90 min**

Exclusivo a base de ácidos de última generación AHAs, BHAs y PHAs, que aporta al rostro un extra de luminosidad, mejorando la textura y la hidratación de la piel. Ideal para atenuar los daños causados por la radiación solar y la polución. Se adapta a todo tipo de pieles, proporcionando un verdadero booster de jugosidad y efecto wow. Especialmente indicado para las pieles apagadas y desvitalizadas.

FACIAL TREATMENTS

FACIAL TREATMENTS BY SCENS

ETERNAL LIFTING **90 min**

Deep, painless facial hygiene treatment with Organic & Vegan products that help the skin to get rid of all its impurities, eliminate damage caused by pollution and restore a radiant and glowing look. An essential first step to heal the skin and prepare it for future treatments.

RESTORATIVE ELIXIR **90 min**

An ultra-restorative treatment ideal for skin in need of nutrition and repair in the face, neck and neckline areas. A full massage is performed using the exclusive Scens Renew technique, achieving unique results while also offering an unparalleled sensory experience. Thanks to Le Masque Ultra Riche and L'Elixir with their powerful restorative extracts such as Shea butter and ginkgo biloba, intense tissue repair is achieved, as well as a smooth, glowing complexion.

ILLUMINATOR **90 min**

An exclusive treatment based on cutting-edge acids, namely AHAs, BHAs and PHAs, which provide the face with a boost of shine, improving the skin's texture and hydration. Ideal to mitigate damage caused by solar radiation and pollution. It is suitable for all skin types, providing a real boost of lusciousness and adding that "wow" factor. Indicated especially for dull and devitalised skin.

PROGRAMA DE 2 A 14 DÍAS

Relax, antiestrés, esencial facial y corporal, detox, adelgazamiento, especial parejas o terapéuticos.

En Castilla Termal Burgo de Osma te damos la opción de combinar las terapias elaboradas por nuestro equipo de profesionales y, según tu objetivo, llevarlas a cabo en 2, 3, 4, 6, 7 o 14 días.

Disfruta de unos días de relax y bienestar a la medida de tus necesidades.

Recibe más información y un presupuesto personalizado a través de: wellness.burgodeosma@castillatermal.com o en el teléfono 975 34 14 19 donde podrás preguntar a nuestros expertos.

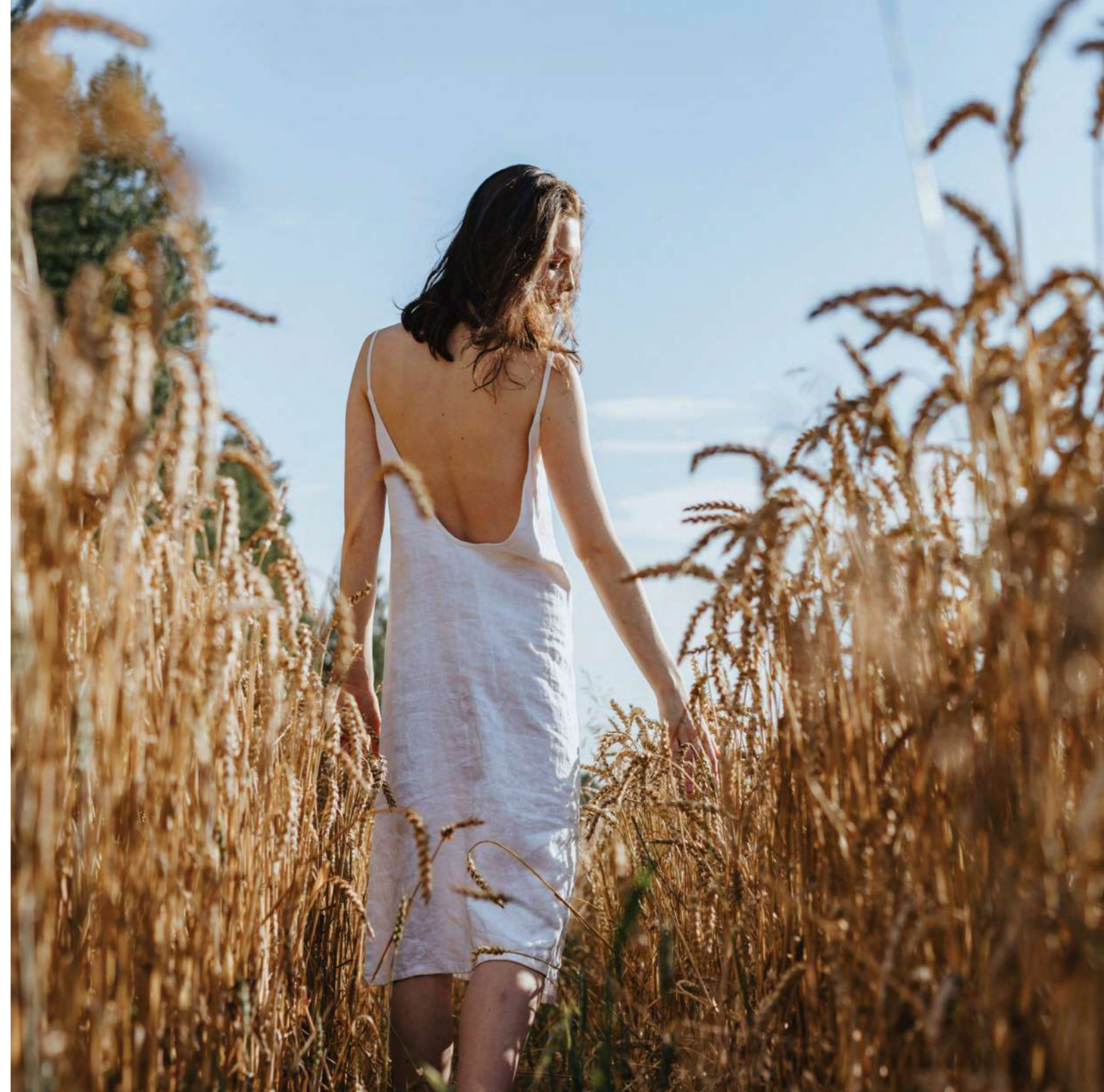
2 TO 14 DAY PROGRAMME

Relaxation, anti-stress, mums to be, facial and body essentials, detox, slimming, couples' special or therapeutic.

At Castilla Termal Burgo de Osma we give you the option to combine the therapies developed by our team of professionals and, depending on your goal, to do them in 2, 3, 4, 6, 7 or 14 days.

Enjoy a few days of relaxation and wellbeing tailored to your needs.

For more information and a personalised quote, contact us at: wellness.burgodeosma@castillatermal.com or call +34 975 34 14 19 where you can ask our experts.





CUIDADOS ESTÉTICOS

DEPILACIÓN CON CERA BAJA FUSIÓN

Cera elaborada con alta cantidad de resinas naturales que permiten una elasticidad máxima. Ideal para pieles sensibles al calor y con problemas de varices.

TRATAMIENTO DE MANOS 1 h

Tratamiento exclusivo indicado para el cuidado de manos y uñas. Iniciamos con el limado y pulido de la uña, exfoliamos para eliminar impurezas, hidratamos la piel con una envoltura y finalizamos con un masaje aromatizante.

TRATAMIENTO DE PIES 1 h

Tratamiento exclusivo indicado para el cuidado de los pies fatigados y deshidratados. Realizamos tratamiento de limado y pulido en la uñas, tratamiento de durezas y piel agrietada, mediante la exfoliación, limado e hidratación con envoltura, terminando con un masaje relajante y revitalizante.

ESPACIO SALUD - FISIO

Contamos con un equipo de profesionales altamente cualificado los cuales podrán ofrecer solución a una amplia variedad de dolencias. Imprescindible reservar con 72h de antelación.

Consulta médica	30 min
Consulta nutricional	30 min

BEAUTY CARE

DEPILATION WITH LOW FUSION WAX

Wax made with a high volume of natural resins that allow for maximum elasticity. Ideal for skin that is sensitive to heat and for varicose veins.

HAND TREATMENT 1 h

Exclusive treatment designed for hand and nail care. We start by filing and polishing the nail, then we exfoliate to remove impurities and moisturise the skin with a wrap and, finally, we finish with an aromatising massage.

FOOT TREATMENT 1 h

Exclusive treatment designed to care for tired and dehydrated feet. We file and polish the nails, treat hard and cracked skin using exfoliation, filing and moisturising with a wrap, finishing with a relaxing and revitalising massage.

HEALTH - PHYSIO SPACE

We have a team of highly qualified professionals who can offer solutions to a wide range of ailments. Reservations must be made 72 hours in advance.

Medical consultation	30 min
Nutritional consultation	30 min

CONDICIONES GENERALES

Precios por persona y servicio. IVA Incluido. Los precios de la carta podrán ser revisados sin previo aviso. Imprescindible reserva previa en el:

Teléfono 975 34 14 19 o
wellness.burgodeosma@castillatermal.com

NORMAS Y RECOMENDACIONES:

Por higiene es obligatorio ducharse antes de entrar en las aguas y recomendable no hacerlo hasta pasadas dos horas para beneficiarse al máximo de sus propiedades. Acceso exclusivo con ropa, gorro y calzado de baño. Obligatorio uso de pañales de agua para bebés y niños con incontinencia. Prohibido acceso con cámaras fotográficas. Pueden depositar sus objetos de valor en nuestras taquillas. Niños menores de 12 años deben estar acompañados por un adulto responsable. Está en una zona de relax, por respeto a los usuarios, está prohibido, gritar, correr, saltar o utilizar la piscina como zona de juego. Estancia máxima por día de 3 horas para adultos y 2 horas para niños. Tiempo total del recorrido: 2 horas. Incluye albornoz y toalla.

CONDICIONES GENERALES:

La aplicación de las técnicas del área wellness and spa queda supeditada a la aprobación previa por la parte de la Dirección-médica para cada caso particular. El orden de las técnicas expuesto en los programas es orientativo y podría sufrir alguna alteración por indicación de los profesionales del balneario. La anulación de tratamientos con menos de 24 horas de antelación de la fecha y hora reservada supondrá el abono del 50% del tratamiento. En el caso de los bonos regalo, el bono se dará por consumido.

GENERAL CONDITIONS

Prices per person and service. VAT included. The prices on the menu may be revised without prior notice. Treatments must be booked in advance by contacting:

*wellness.burgodeosma@castillatermal.com
or by calling +34 975 34 14 19*

RULES AND RECOMMENDATIONS:

For hygiene it is mandatory to shower before entering the waters and it is advisable not to do so until after two hours to benefit the most from its properties. Exclusive access with clothes, hat and bathing shoes. Mandatory use of water diapers for babies and children with incontinence. No access with cameras and mobile phones. Your valuables can be deposited in our lockers. Children under 12 years old must be accompanied by a responsible adult. It is in a relaxation area, out of respect for users, it is forbidden shouting, running, jumping or using the pool as a play area. Maximum stay per day of 3 hours for adults and 2 hours for children.

GENERAL CONDITIONS:

The application of wellness and spa techniques is subject to prior approval by medical team for each particular case. The order of the techniques presented in the programmes is intended as a guide and may be altered according to the recommendations of the spa's professionals. Cancellation of treatments less than 24 hours before the reserved date and time will result in 50% of the cost of the treatment being refunded. In the case of gift vouchers, the voucher shall be deemed to have been used.

SERVICIO SPA & WELLNESS / SPA & WELLNESS SERVICE DURACIÓN / DURATION PRECIO / PRICE

NUESTRAS AGUAS / OUR WATERS

Piscina Termal / <i>Thermal Pool</i>	2 h	45€
Baño de Burbujas / <i>Bubble bath</i>	20 min	29€
Bañera de Hidromasaje / <i>Hydromassage bath</i>	20 min	32€
Chorro manual de agua a presión / <i>Pressurised manual water jet</i>	10 min	22€
Ducha circular / <i>Circular shower</i>	10 min	18€

EXPERIENCIASAN BAUDELIO / SAN BAUDELIO EXPERIENCE	1 h y 30 min	45€
--	--------------	-----

EXPERIENCIAS WELLNESS / WELLNESS EXPERIENCES

Máximo relax / <i>Maximum relaxation</i>	120 min	120€
Desestresante con barro / <i>De-stressing with mud</i>	120 min	120€
Ritual del sueño / <i>Sleep ritual</i>	90 min	95€
Renovación total / <i>Total renewal</i>	180 min	190€
Ritual antioxidante con vino / <i>Antioxidant ritual with wine</i>	120 min	120€
Ritual energizante con cacao / <i>Reenergising ritual with cocoa</i>	90 min	98€
Belleza para dos / <i>Beauty for two</i>	120 min	230€
Relax para dos / <i>Relaxation for two</i>	120 min	165€
Remodelante / <i>Remodelling</i>	120 min	125€
Futuras mamás / <i>Mums to be</i>	120 min	120€
Descontracturante / <i>Relieving</i>	90 min	76€
Articular / <i>Joint</i>	90 min	110€
Ritual Detox con Aloe Volcano / <i>Detox ritual with aloe volcano</i>	90 min	115€
Ritual Hindú / <i>Hindu Ritual</i>	120 min	120€

MASAJES / MASSAGES

Shuka/ <i>Shuka</i>	55 min	80€
Tailandés / <i>Thai</i>	60 min	85€
Tailandés / <i>Thai</i>	90 min	115€
Shiatsu / <i>Shiatsu</i>	60 min	72€
Terapia Geotermal / <i>Geothermal therapy</i>	60 min	82€
Lomi - Juma / <i>Lomi - Juma</i>	50min	75€
Relax total a dos manos / <i>Total relaxation with two hands</i>	55 min	72€
Relax total a cuatro manos / <i>Total relaxation with four hands</i>	55 min	117€
A la carta 1 zona / <i>A la carte 1 area</i>	25 min	43€
A la carta 2 zonas / <i>A la carte 2 areas</i>	50 min	65€
Vichy a dos manos / <i>Vichy with two hands</i>	35 min	65€
Vichy a cuatro manos / <i>Vichy with four hands</i>	35 min	98€
Padres e hijos / <i>Parents and children</i>	25 min	78€

SERVICIO SPA & WELLNESS / SPA & WELLNESS SERVICE DURACIÓN / DURATION PRECIO / PRICE

Personalizado / <i>Personalised</i>	55 min	75€
Quiromasaje 1 zona/ <i>Chiromassage 1 area</i>	25 min	43€
Quiromasaje 2 zonas / <i>Chiromassage 2 areas</i>	50 min	65€
Circulatorio + Presoterapia / <i>Circulatory + pressotherapy</i>	50 min	65€
Especial embarazadas / <i>Pregnancy special</i>	50 min	72€
Reflexología podal / <i>Foot reflexology</i>	50 min	65€
Drenaje linfático / <i>Drenaje linfático</i>	50 min	65€
Body Slim Secret Cellulite	55 min	75€
Body Slim Secret Detox	55 min	75€
Body Slim Secret Sculpt	55 min	75€
Body Slim Secret Firming	55 min	75€

TRATAMIENTOS CORPORALES / BODY TREATMENTS

Peeling corporal / <i>Body peel</i>	20 min	40€
Envolturas / <i>Wraps</i>	20 min	40€
Parafango / <i>Parafango</i>	20 min	20€
Presoterapia / <i>Pressotherapy</i>	20 min	40€

TRATAMIENTOS FACIALES / FACIAL TREATMENTS

Fácil repair express / <i>Facial repair express</i>	30 min	40€
Limpieza de cutis / <i>Skin cleansing</i>	30 min	40€
Higiene perfecta / <i>Perfect hygiene</i>	55 min	75€
Facial detox / <i>Facial detox</i>	55 min	75€
Facial purificante / <i>Purifying facial</i>	55 min	75€
Facial pieles sensibles / <i>Sensitive skin facial</i>	55 min	75€
Eternal Lifting	90 min	139€
Elixir reparador / <i>Restorative elixir</i>	90 min	139€
Iluminador / <i>Illuminator</i>	90 min	160€

CUIDADOS ESTÉTICOS / BEAUTY CARE

*Consultar precios en wellness / <i>Check prices in wellness</i>		
Depilación cera baja fusión / <i>Depilation with low fusion wax</i>	110 min	
Tratamiento de manos / <i>Hand treatment</i>	1 h	
Tratamiento de pies / <i>Foot treatment</i>	1 h	

ESPACIO SALUD - FISIO / HEALTH - PHYSIO SPACE

Consulta médica / <i>Medical consultation</i>		40€
Consulta nutrición / <i>Nutritional consultation</i>		40€

*Precios y duración sujetos a disponibilidad, le recomendamos que reserve sus tratamientos con antelación, puede hacerlo marcando la extensión que encontrará en el teléfono de su habitación / *Prices and duration subject to availability, we recommend that you reserve your treatments in advance, you can do so by dialing the extension that you will find on the telephone in your room.*



CASTILLA TERMAL
BURGO DE OSMA



Calle de la Universidad, 5, 42300
El Burgo de Osma, Soria.
www.castillatermal.com
Reservas: +34 975 34 14 19

100%
papel reciclado

