



# MAGAZINE

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR SUSCRÍBETE

## BIENESTAR

# Nueve 'balnearios' urbanos para sobrellevar el ritmo acelerado de Barcelona

Tratamientos 'wellness' y circuitos de agua para desconectar y recuperar la energía perdida



Parar del estrés diario y relajarse en entornos casi místicos (Aire Ancient Baths)



**Lidia Bernaus**

**Barcelona**

31/01/2025 06:50

Cuando llega febrero parece que nos falta energía, la vuelta a la rutina, las prisas, el trabajo, las obligaciones, entre otras cosas, hacen que estemos

cansados. Notamos la falta de horas de sol y solo nos apetece sentarnos en el sofá y taparnos con una manta, descansar, relajarnos, dormir. Pero podemos atamientos y . acelerado

Establecimientos hay muchos, y estos son un ejemplo de lo que se puede encontrar en la ciudad de Gaudí.

---

**Mayan Luxury Spa (El Palace)**

---

El Mayan Luxury Spa sirve para viajar hasta el epicentro de la cultura maya (El Palace Barcelona)

“Adentrarse en Mayan Luxury Spa es viajar hasta el epicentro de la cultura maya”. No tiene zona de aguas pero cuenta con Temazcal, una sauna prehispánica en cuya cúpula interior se calientan piedras volcánicas sobre las que vierte agua con hierbas medicinales aromáticas para crear un halo de misterio, así empieza el ritual Renacer Maya para purificar cuerpo y alma. En este entorno uno se siente como en otro lugar, aquí hay que olvidarse del tiempo para disfrutar con los tratamientos, masajes y rituales que se ejercen con delicadeza, y que sirven para revitalizar el cuerpo cansado. Hay tratamientos faciales y corporales, de manos y pies, y packs de sensaciones.

*Dónde : Gran Via de les Corts Catalanes, 668*

---

## **Oasis Wellness & Spa by Natura Bissé (Grand Hyatt Barcelona)**

---

Un oasis urbano en Barcelona (Grand Hyatt Barcelona)

En la planta menos uno se ubica un oasis urbano muy parecido a un resort en el Caribe. Unas grandes cristaleras dejan pasar la luz natural y dejan ver la vegetación exterior, aunque el espacio está protegido por un muro verde, nadie puede vernos. Se trata de “es un viaje a la tranquilidad, un escape a la serenidad y una celebración del bienestar.” Destaca la piscina con circuito de

aguas, hay sauna, baño turco, sala de sal, solarium y cabinas para realizar diversos tratamientos creados especialmente por la marca Natura Bissé para llevar el cuidado al más alto nivel, con programas para la cara y masajes para el cuerpo.

*Dónde: plaza de Pius XII, 4*

---

**The Spa (Mandarin Oriental)**

---

Los tratamientos de bienestar son personalizados (Mandarin Oriental,)

Este spa fue escogido el mejor de 2024 y es que lo tiene todo, más de mil metros cuadrados con piscina interior, hammam y duchas experience y más ocho cabinas de tratamiento. Un espacio sofisticado de inspiración oriental que relaja los sentidos para una desconexión total. Ofrece terapias personalizadas creadas por expertos terapeutas, desde masajes calmantes hasta revitalizantes tratamientos faciales, drenajes linfáticos, reflexología, acupuntura... También cuenta con servicios temporales: hasta el 25 de marzo se ofrece un innovadora que combina salud y longevidad capilar con un cambio de look con la participación del prestigioso estilista Philippe Venoux.

*Dónde: paseo de Gràcia, 38-40*

---

**Aire Ancient Baths**

---

Aire Ancient Baths en Barcelona, un espacio singular de relajación (Aire Ancient Baths)

Adentrarse en Aire Ancient Baths es como traspasara los límites del tiempo hacia el Al Andalus. La atmósfera íntima y relajante lleva hacia las piscinas aguas templadas en las que dejarse llevar. Todos sus rituales tienen en común que incluyen un recorrido por el baño templado, Tepidarium; el baño caliente, Caldarium; el baño frío, Frigidarium; el baño de vapor o Vaporium; el baño de mil chorros o Balneum y el baño de agua salada, conocido como Flotarium. Entre sus tratamientos destacan los masajes relajantes realizado con el aceite Signature Orange Gardenn exclusiva para Aire científicamente para producir una sensación de calma.



*Dónde: paseo de Picasso, 2*

---

**Spa ( Hotel InterContinental)**

---

Un espacio de 1.200 metros cuadrados dedicados al bienestar (InterContinental Barcelona)

Un espacio de 1.200 metros cuadrados preparados para ofrecer un verdadero oasis de relajación en pleno centro ferial de Barcelona. Cuenta con una gran piscina de hidroterapia, baños turcos, una sauna seca, salones climatizados y zona de relajación en un entorno elegante diseñado para transmitir calma. Además se ofrecen servicios exclusivos con productos de las reconocidas marcas Natura Bissé y Scens, referente en cosméticos 100% orgánicos y veganos, con fórmulas de temporada para desintoxicarse. Y entre sus propuestas se combina un día de relax con circuito de aguas, masajes, más gastronomía, todo lo necesario para tener un día perfecto.

*Dónde: avenida de Rius i Taulet, 1-3*

---

## **Serena Spa Tour**

---

El placer de cuidarse y relajarse viene de la mano de Serena Spa que ha diseñado un pack de de experiencias *wellness* en hoteles de lujo. Así cuatro hoteles de Barcelona ofrecen tres modalidades distintas para disfrutar de sus instalaciones.

*Dónde: [spaserena.com](https://spaserena.com)*

Serena Spa ofrece bienestar en cuatro hoteles de lujo de Barcelona (Hotel Sir Victor)

Hotel Sir Victor 5\* (Rosellón, 265), cuenta con un espacio de bienestar con una piscina cubierta e hidromasaje, sauna, baño de vapor, baño de agua fría, duchas y cinco cabinas donde deleitarse con excelentes masajes, rituales y tratamientos; Hotel Meliá Sarrià 5\* (Av. Sarrià, 50) con un spa equipado con una piscina de hidromasaje con tumbonas de piedra caliente, jacuzzi y duchas de sensaciones bajo una cúpula de luz natural y con cabina para masajes y tratamientos; Meliá Barcelona Sky 4\* (Pere IV, 272) , con un ambiente íntimo y exclusivo, cuenta con zona de jacuzzi, sauna finlandesa, baño de vapor, duchas de sensaciones y tumbonas relajantes. Todo ello, junto a su amplia carta de masajes y tratamientos; y Hotel Grums 4\* (Palaudàries, 26), dispone

de piscina cubierta, sauna finlandesa, baño de vapor, fuente de hielo y jacuzzi, junto a la amplia gama de masajes, tratamientos faciales y tratamientos de belleza en sus tres cabinas garantizan un momento de relajación profunda.

---

## **Lidia Bernaus**

Redactora

[Ver más artículos](#)

Redactora en el 'Magazine', especializada en viajes y estilo de vida

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)

Cargando siguiente contenido...

Magazine / Lifestyle

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#)   [Contacto](#)   [Aviso legal](#)   [Política de cookies](#)   [Otras webs del grupo](#)  
[Política de privacidad](#)   [Canal ético](#)   [Configuración de cookies](#)   [Sitemap](#)