

# SPA AT THE BEACH

## SO/ RELIEF MASSAGE

Uplifting and de-stressing, this full-body massage helps to relieve muscle tensions, targeting your individual needs.

*// 50 min; 100€*

## DEEP-TISSUE MASSAGE

With sustained pressure using slow and deep strokes to target the inner layers of the muscles and connective tissues, this massage releases chronic muscle tension by increasing blood flow and reducing inflammation.

*// 50 min; 110€*

## BACK AND NECK

This quick but powerful massage will target the tension in your back and neck, creating a general sense of wellbeing.

*// 45 min; 95€*

## ONE ZONE MASSAGE

Refresh your body and release stress with a cold stone massage, totally customized to target your needs. You can choose from back, legs or facial massage.

*// 30 min; 65€*

## LIGHT & COOL LEGS

Get an invigorating feeling with this cooling gel massage, leaving your legs ready to go.

*// 30 min; 65€*

## CRANEO FACIAL

The Craniofacial Massage uses smooth and precise movements, with the entire musculature relaxes and the mind is silenced. This helps concentration and reduces stress. (includes neck, head and face).

*// 20 min; 50€*

WELLNESS CLUB  
SOTOGRADE

SO/ SOTOGRADE SPA & GOLF - 5\* RESORT

Av. Almenara S/N, 11310 Sotogrande, San Roque, Cádiz | T +34 956 922 894 | [www.so-sotogrande.com](http://www.so-sotogrande.com)

#### MASAJE SO/ RELIEF

Estimulante y desestresante, este masaje de cuerpo completo ayuda a aliviar las tensiones musculares centrándose en sus necesidades individuales.

*// 50 min; 100€*

#### MASAJE DESCONTRACTURANTE

Con una presión sostenida utilizando movimientos lentos y profundos para apuntar a las capas internas de los músculos y tejidos conectivos, este masaje libera la tensión muscular crónica al aumentar el flujo sanguíneo y reducir la inflamación.

*// 50 min; 110€*

#### BACK AND NECK

Este rápido pero potente masaje se centra en aliviar la tensión de la espalda y del cuello, creando una sensación de bienestar general.

*// 45 min; 95€*

#### MASAJE 'ONE ZONE'

Refresque su cuerpo y libere el stress con un masaje de piedras frías, totalmente personalizado para satisfacer sus necesidades. Puede elegir entre masaje de espalda, piernas o facial.

*// 30 min; 65€*

#### PIERNAS BONITAS Y LIGERAS

Consigue una sensación tonificante y refrescante con este masaje con gel frío, dejando tus piernas listas para salir.

*// 30 min; 65€*

#### CRANEO FACIAL

El Masaje Cráneo Facial utiliza movimientos suaves y precisos, con lo que toda la musculatura se relaja y la mente se silencia. Esto ayuda a la concentración y reduce el estrés. (incluye cuello, cabeza y rostro).

*// 20 min; 50€*

WELLNESS CLUB  
SOTOGRADE

SO/ SOTOGRADE SPA & GOLF - 5\* RESORT

Av. Almenara S/N, 11310 Sotogrande, San Roque, Cádiz | T +34 956 922 894 | [www.so-sotogrande.com](http://www.so-sotogrande.com)