

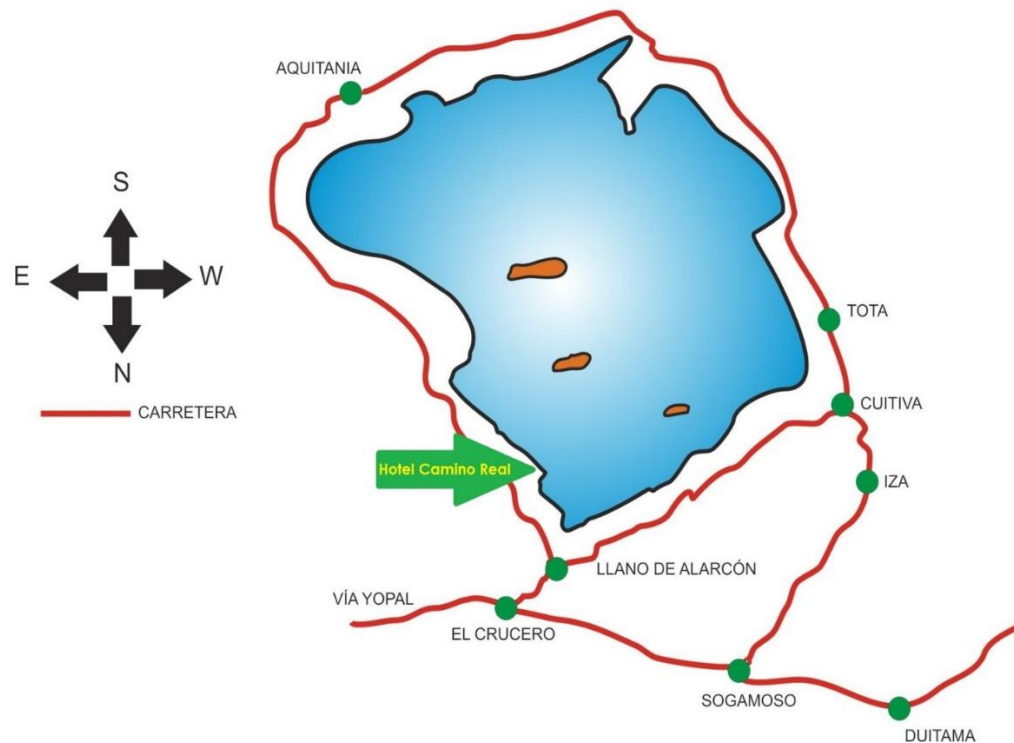
Experiencia Zonas Húmedas



Laguna de Tota y su clima de paramo

La laguna de Tota está localizada en el departamento de Boyacá en el municipio de Tota, tiene aproximadamente 3.5 ha. y está localizada a una altura 3.100 a 2.000 m sobre el nivel del mar.

Las temperaturas se presentan con fuertes fluctuaciones que manifiestan variaciones entre un **valor mínimo por el orden de 0 °C y una medida máxima que generalmente ronda los 12 °C.**



Sauna con plantas medicinales

Haz un equilibrio entre el frío del entorno y lo cálido de la práctica ancestral del sauna.



Practica milenaria saludable.

Mejora la circulación gracias al aumento de temperatura

Relaja el cuerpo. La temperatura distensionan los músculos y alivia la tensión de los mismos

Facilita la entrega de nutrientes y oxígeno a los tejidos y acelera el proceso de curación.

Desintoxica el organismo a través de la transpiración

Alivia dolores musculares y articulares. El calor ayuda a bloquear las señales de dolor y reduce la sensibilidad en las terminaciones nerviosas, lo que proporciona alivio para el dolor crónico o agudo.

Sesión de masajes

El día a día nos carga de energía muy pesadas por el simple estrés de nuestros trabajos y responsabilidades. Nuestro cuerpo indudablemente siente estas cargas.



Masoterapia

Consiste en frotar los tejidos blandos del cuerpo.

Tratar músculos, tendones, ligamentos y la piel.

Ayudar a reducir el estrés.

Disminuir el dolor y la tensión muscular.

Aumentar la relajación.

Mejorar la función del sistema inmunitario.

Se busca conseguir un estado mental de relajación y bienestar mental, priorizando las manipulaciones suaves, frente a los movimientos bruscos propios del masaje terapéutico o el descontracturante

Combate la depresión y la ansiedad.

Tarifas Sauna

Experiencia	Descripción	Artículos y Servicios Incluidos	Valor Sauna 30 minutos	Valor Sauna 60 minutos
Sauna con plantas medicinales	<p>Disfruta del Sauna del hotel idealmente después de una sesión de kayak, bicicleta, cabalgata o caminata.</p> <p>Alivia tus dolores articulares</p> <p>Encuentra el calor ideal para seguir disfrutando de tu viaje al máximo.</p>	<p>Sauna amplio y confortable</p> <p>Hiervas medicinales para la infusión del agua que calienta el Sauna</p> <p>Toalla</p> <p>Limonada natural</p>	\$ 20.000	\$ 25.000

Tarifas Masajes

Experiencia	Descripción	Artículos y Servicios Incluidos	Valor Masaje 30 minutos	Valor Masaje 60 minutos
Sesión de masajes	<p>El masaje hará que tu viaje sea placentero y tranquilo.</p> <p>Se hace masaje en zonas frontales y posteriores.</p> <p>Los productos para el masaje son de excelente calidad y las manos de nuestro personal de masajes delicadas y curativas</p>	<p>Toalla</p> <p>Limonada natural o jugo natural</p> <p>Mini ensalada de frutas.</p>	\$ 55.000	\$ 85.000

REQUISITOS

Vestido de baño, gorro y chancas.



Importante: Ser responsable con el uso del Sauna salir en el momento de sentir mareo o alguna sensación rara

FORMAS DE PAGO: Efectivo, Nequi, Daviplata o Transferencia Bancolombia



*** el pago con tarjeta es opcional y tiene un recargo, sujeto a disponibilidad.**