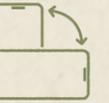


# CHABLÉ WELLNESS CENTER





## BIENVENIDO

Sumérgete en una travesía de renovación en este santuario de bienestar, donde cada paso te conecta con el latido sagrado de nuestro cenote, corazón energético de **Chablé Yucatán** y portal hacia la armonía.

Este núcleo de poder y sabiduría para la cultura maya marca el inicio de un camino consciente hacia el equilibrio, honrando la herencia ancestral en cada momento.

### **Aquí, el bienestar espiritual es un despertar:**

un reencuentro con tu esencia, un puente entre la sabiduría antigua y la consciencia contemporánea. Cada ritual, cada ceremonia y cada respiración han sido creados para liberar tu espíritu, invitarte a fluir y reconectarte con el ritmo vivo del universo.

Que este viaje inspire tu transformación, renueve tu propósito y te permita regresar a la vida en sintonía con el corazón de Chablé.



## NUESTRAS TRAVESÍAS

Te invitamos a emprender una travesía personal: un viaje hacia la renovación y el equilibrio profundo. Cada experiencia, inspirada en los cuatro elementos sagrados de la cosmovisión maya, ha sido diseñada para armonizar tu salud física, mental, espiritual y emocional.

Nuestros sanadores, terapeutas holísticos y hombres y mujeres medicina son guardianes de un conocimiento ancestral que ha trascendido generaciones. Cada uno ofrece su intención de sanación y su sabiduría para acompañarte en este camino.

Expertos consultores de bienestar te guiarán con respeto y sensibilidad para que elijas la travesía que mejor resuene con tu momento vital. En sus manos, cada experiencia se convierte en un acto de equilibrio y plenitud, conectando mente, cuerpo y espíritu en perfecta armonía.





### SUSURROS DEL VIENTO

**Elemento:** Aire

**Esencia:** Inspiración

**Inspiración:** Conocimiento, belleza, creatividad y bienestar mental



### EL MANANTIAL INTERIOR

**Elemento:** Agua

**Esencia:** Voluntad

**Inspiración:** Comunicación, movimiento, servicio y bienestar emocional



### RENACER DEL FUEGO

**Elemento:** Fuego

**Esencia:** Transformación

**Inspiración:** Regeneración, cambio, purificación y bienestar espiritual



### RAÍCES DE LA TIERRA

**Elemento:** Tierra

**Esencia:** Sabiduría

**Inspiración:** Conciencia, materialización y bienestar físico



### **CANCIÓN DEL CIELO | 3 HRS**

Déjate llevar por la ligereza del viento y permite que cuerpo y mente se renueven en esta travesía profunda de sanación. La experiencia inicia con un ritual de apertura que invita a soltar cargas emocionales y físicas, preparando el ser para recibir.

Una exfoliación revitalizante de hinojo y menta estimula la circulación, despierta los sentidos y devuelve a la piel su frescura. A continuación, una envoltura de arcilla blanca infundada con hierbas medicinales purifica a nivel profundo, liberando toxinas y restaurando la vitalidad natural del cuerpo.

El viaje culmina con un masaje descontracturante con esencias de eucalipto, que alivia tensiones arraigadas, disuelve bloqueos físicos y abre el cuerpo a una sensación de frescura y expansión.

### **EL FLUIR DE LA FUENTE | 3 HRS**

Embárcate en un viaje de liberación emocional y restauración profunda, guiado por la sabiduría del agua. La travesía comienza con un ritual personalizado de selección de aceites esenciales, donde, a través del sutil movimiento del péndulo, tu ser interior elige las sinergias que acompañarán tu proceso de apertura y sanación.

Una suave exfoliación de lavanda y romero purifica la piel y despeja los sentidos, preparando tu cuerpo para recibir la energía transformadora. A continuación, una envoltura de arcilla rosa infundada en agua de rosas invita a la paz, la dulzura y la apertura del corazón.

Finalmente, un masaje neurosedante libera tensiones físicas y emocionales profundamente arraigadas, permitiendo que el flujo natural de tu energía vital se restaure con suavidad.

### CONEXIÓN CORAZÓN CACAO | 3 HRS

Celebra el fuego sagrado del amor en esta travesía de renovación y unión profunda. La experiencia inicia con un ritual de intención, donde la luz de una vela y el aroma del cacao despiertan el corazón y abren el espacio para la conexión auténtica.

Una exfoliación de cacao revitaliza la piel con su poder antioxidante, mientras la esencia cálida del fuego suaviza los sentidos. Luego, una envoltura de arcilla roja invita a la pasión y a la regeneración interior, preparando el cuerpo para recibir el abrazo nutritivo de la manteca de cacao derretida.

El viaje culmina con un masaje envolvente que hidrata, relaja y renueva, dejando una sensación de plenitud, calma y amor renovado: un homenaje a la transformación que ocurre cuando dos almas se encuentran a la luz del fuego.

**Te sugerimos reservar nuestra Cabina Suite para hacer de esta experiencia un encuentro inolvidable y un escape íntimo.**





### LA MADRE TIERRA | 3 HRS

Honra la sabiduría de la Tierra y renueva tu energía vital en esta travesía de profunda conexión y sanación. La experiencia comienza con una limpia tradicional de rameada, un ritual ancestral de purificación que libera las cargas acumuladas y abre el espacio para la renovación.

A continuación, una exfoliación de copal limpia la piel profundamente y despierta los sentidos, preparando el cuerpo para recibir la medicina de la tierra. Una envoltura de arcilla verde, infundada con hierbas medicinales provenientes de nuestros huertos, purifica, nutre y revitaliza, reconectándote con tu raíz más esencial.

Finalmente, un masaje con compresas herbales calientes de manzanilla, árnica, caléndula y otras plantas sanadoras, disuelve las tensiones musculares y siembra serenidad en cada fibra de tu ser. Una invitación a recordar tu origen y regenerarte en la fuerza sabia de la naturaleza.



## SPA - TERAPIAS DE CONTACTO

### HIDROTERAPIA CHABLÉ

Desde tiempos ancestrales, el agua ha sido venerada por su energía vital y su capacidad de transformación. En Chablé, honramos esta memoria sagrada a través de un circuito de hidroterapia diseñado para complementar y enriquecer tu travesía de bienestar.

Inspirado en la sabiduría de las aguas sagradas, este recorrido te invita a liberar toxinas, revitalizar tus células y recargar tu energía interior.

Comienza tu viaje en nuestro vapor herbal, donde las plantas medicinales purifican cuerpo y mente. Luego, permite que el calor del sauna seco disuelva tensiones y despierte una sensación de ligereza en cada respiración. Finalmente, sumérgete en nuestra alberca de sensaciones, donde los hidromasajes y contrastes de temperatura despiertan tu vitalidad y restauran tu equilibrio natural.

### MASAJE DE FLORECIMIENTO | 60/90 MINS

Este ritual de masaje relajante es un homenaje al renacer interior, combinando aceites esenciales calmantes y el poder sanador de flores como lavanda y caléndula. Sus aromas y propiedades envuelven el cuerpo en una experiencia restauradora, llevando al alma a un estado de serenidad y equilibrio profundo, como un florecimiento que invita a renacer desde adentro.





#### **IXCHEL PRENATAL | 60/90 MINS**

Inspirado en Ixchel, la diosa maya de la gestación y el amor, este ritual honra el sagrado proceso de la maternidad, en el que la mujer se transforma y conecta profundamente con el ser que ha elegido su corazón como refugio. Recomendado especialmente para el segundo trimestre de gestación, este masaje personalizado alivia las tensiones y acompaña las emociones propias de esta etapa, ayudando a la futura madre a encontrar comodidad y paz. Como un abrazo de la tierra, el ritual permite fortalecer el vínculo con su bebé y sentir el apoyo amoroso de la gran madre naturaleza en este viaje de creación y vida.

#### **BRISA DE LAVANDA | 120 MINS**

Un viaje hacia la calma y la conexión con la naturaleza, guiado por el aroma de la lavanda, símbolo de serenidad y equilibrio. Esta experiencia comienza con un ritual de intención, en el que ramos frescos de lavanda purifican el espacio y abren el camino hacia la armonía. Luego, un masaje relajante con aromaterapia disuelve tensiones, aquieta la mente y favorece un descanso profundo.

#### **KA'AN ALIVIO DEL ESTRÉS | 60/90 MINS**

Este tratamiento profundamente relajante invita a descubrir un estado de paz interior a través de la aromaterapia, donde esencias selectas despiertan una sensación de bienestar. Combinando técnicas de masaje sueco y manipulaciones de tejido profundo, este ritual alivia tensiones físicas y emocionales, transformando el estrés acumulado en equilibrio y quietud.

#### **MASAJE TERAPÉUTICO CON EUCALIPTO | 90 MINS**

Este tratamiento holístico es un refugio para liberar la fatiga acumulada por el ritmo moderno de vida. El eucalipto, reconocido por sus propiedades que fortalecen el sistema inmune, se integra con un masaje de tejido profundo que alivia tensiones musculares y reduce inflamaciones. Esta experiencia revitalizante te dejará renovado, fresco y en sintonía con tu energía y preparado para continuar el día con una sensación de ligereza y bienestar.

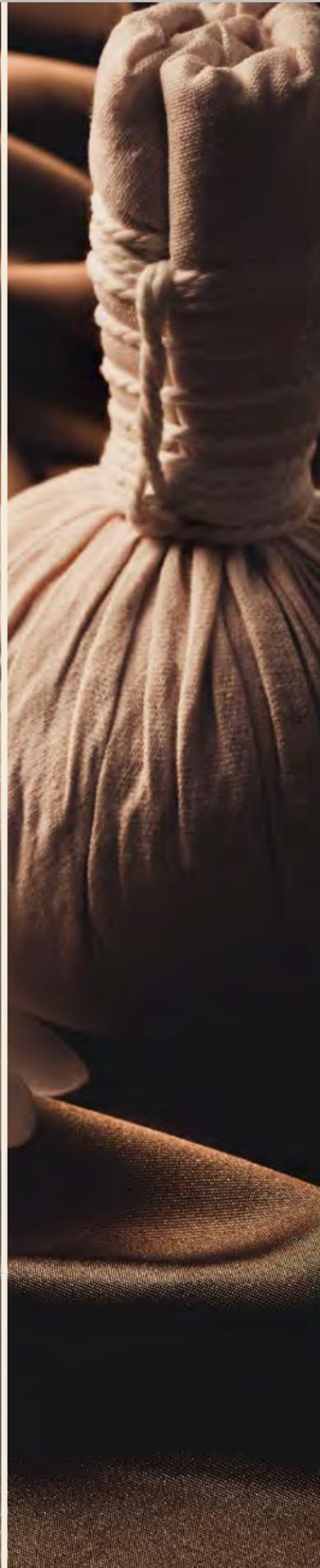
#### **MASAJE AL CALOR DE LAS VELAS | 90 MINS**

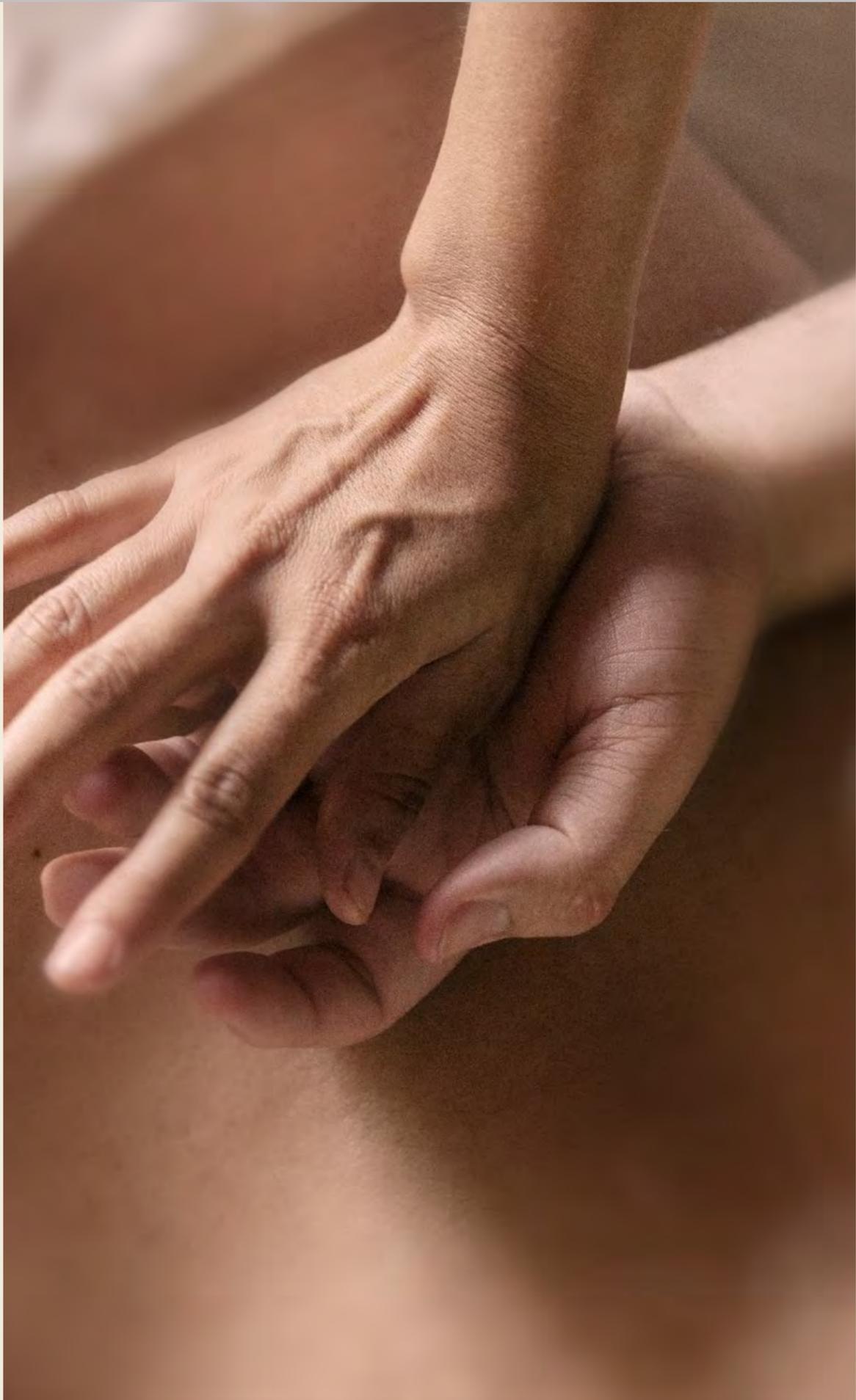
En este ritual de sanación física y energética, el fuego de la vela se intenciona para transformar y liberar. Las cálidas manos de tu terapeuta, guiadas por la energía del fuego, te conducirán a un estado de desconexión profunda del mundo material y una renovada sensación de equilibrio interior. Permite que la transmutación de esta experiencia te envuelva en libertad interna y paz profunda.

#### **PIEDRAS PRECIOSAS | 120 MINS**

El basalto, piedra de fuerza y valor, es el protagonista de este ritual creado para disolver energías densas y aportar estabilidad en momentos de transformación. A través de un masaje profundo, el calor de las piedras relaja la musculatura y desbloquea los centros energéticos, favoreciendo un flujo armónico en todo el cuerpo.

La experiencia se acompaña de sound healing, cuyas vibraciones envolventes invitan a un estado de calma profunda y renovación integral.





#### **COMPRESAS HERBALES DE SANACIÓN | 90 MINS**

Inspiradas en la sabiduría ayurvédica, estas compresas de hierbas como romero, árnica, manzanilla y hierbabuena se aplican para disolver tensiones y aliviar la rigidez del cuerpo. Combinadas con aceites aromáticos y un masaje de tejido profundo, cada planta aporta alivio, reconforta y favorece un estado de descanso reparador. El resultado integral es una sensación restauradora de equilibrio y bienestar.

#### **MASAJE MAYA TRADICIONAL | 120 MINS**

Este masaje creado para liberar bloqueos y restaurar el flujo de energía vital en el cuerpo, es un valioso legado de la técnica del desempacho,

A través de estiramientos profundos, masaje abdominal y manipulaciones firmes, este tratamiento regenerador invita a reconectar con el centro y fortalecer la vitalidad. Ideal para quienes desean liberar tensiones acumuladas, superar ciclos de agotamiento o recuperar su equilibrio físico y emocional.

Un ritual que te guía de regreso a tu esencia, te equilibra, mejora el descanso y revitaliza la salud integral.



## SPA - RITUALES CORPORALES

### EL ÁRBOL DE LA VIDA | 120 MINS

Creado para atender las necesidades únicas de tu ser, este ritual comienza con un masaje restaurador, ya sea relajante o de tejido profundo, que alivia tensiones y libera el flujo energético.

A continuación, un facial revitalizante renueva e hidrata tu piel, eliminando signos de cansancio y devolviendo una luminosidad natural. Para enriquecer la experiencia, se integran técnicas ancestrales que fortalecen la claridad y el equilibrio interior.

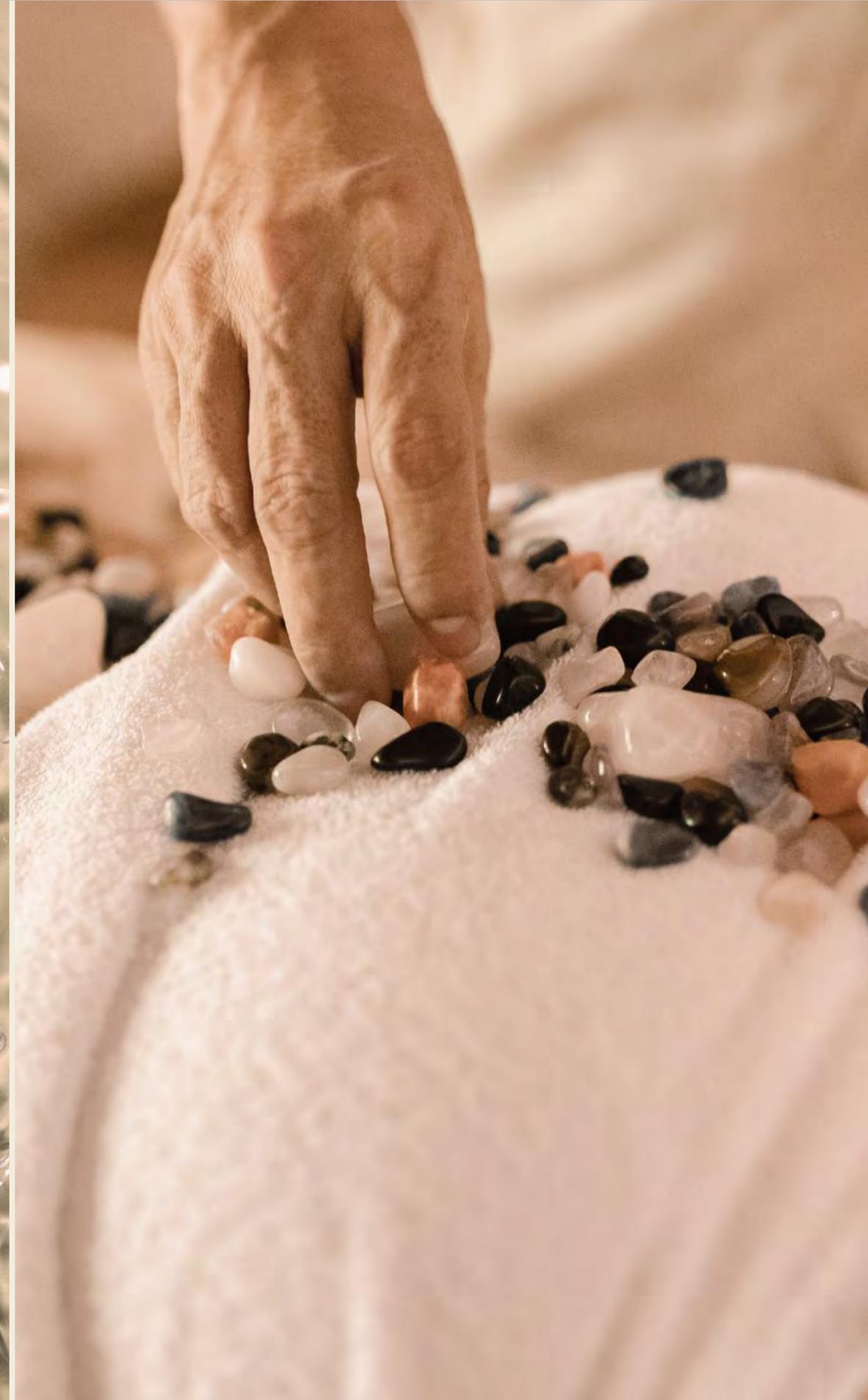
Durante el facial, cuarzos colocados en cada centro energético armonizan tu energía y te invitan a reconectar con tu esencia más profunda. Permite que esta experiencia de conexión despierte tu belleza interior y florezca en perfecta sintonía.

### BALANCE SANADOR | 120 MINS

Un viaje profundo hacia la restauración física y emocional. Este tratamiento intensivo ha sido diseñado para liberar tensiones musculares, disolver bloqueos energéticos y absorber cargas emocionales, devolviendo al cuerpo su armonía natural.

La experiencia integra un masaje con compresas herbales, una limpieza energética con piedras y vibraciones acústicas, y un masaje de cuero cabelludo que revitaliza y serena.

Déjate envolver por el poder sanador de la tierra, así como el equilibrio interior que emerge cuando cuerpo, mente y espíritu se reconectan en perfecta sintonía.







## SPA - FACIALES

### **FACIAL DIOSA MAYA | 90 MINS**

Inspirado en Chaac Chel, diosa maya de la creación y la renovación ancestral, este tratamiento es un tributo a la belleza atemporal.

Basado en secretos ancestrales del cuidado de la piel, combina ingredientes naturales seleccionados como jamaica y arándano, ricos en antioxidantes, para revitalizar y proteger tu piel frente a los signos del envejecimiento.

El preciado aceite de argán, conocido como "oro líquido", nutre profundamente y restaura la elasticidad, mientras técnicas de masaje lifting de origen japonés activan la circulación, despiertan la luminosidad natural de tu rostro y redefinen el óvalo facial.

Mascarillas regeneradoras y esencias botánicas completan este ritual, permitiendo que tu piel florezca con firmeza, equilibrio y un resplandor duradero.

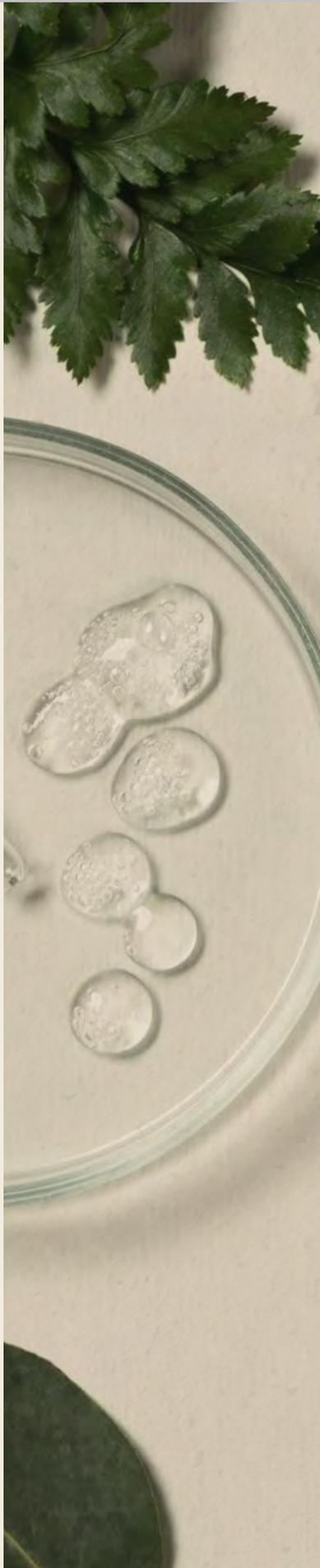
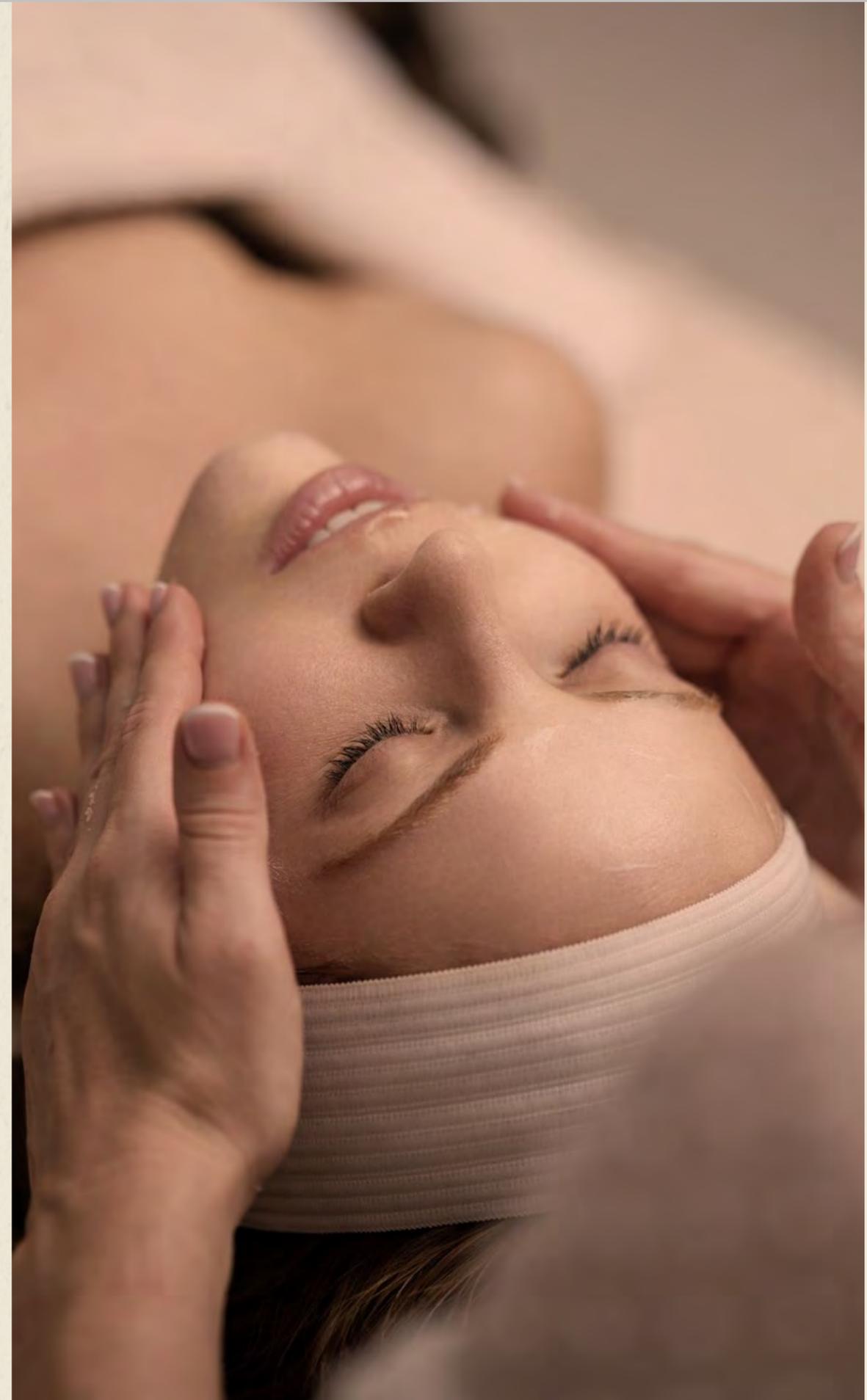


### **FACIAL AGUA DE LUNA | 90 MINS**

Sumérgete en un ritual de renovación inspirado en la armonía entre la naturaleza y sabiduría ancestral. Este tratamiento fusiona una hidratación intensa con el poder restaurador de ingredientes botánicos y biotecnológicos, fortaleciendo la barrera natural de tu piel y realzando su luminosidad.

La sinergia de sus activos proporciona una hidratación profunda y duradera, mientras el aloe vera y las bayas de Goji calman y revitalizan, devolviendo elasticidad y frescura. La sagrada centella asiática, reconocida por sus propiedades regenerativas, fortalece y equilibra tu piel, protegiéndola frente a los factores ambientales.

Una caricia que envuelve tu rostro en bienestar, revelando una piel radiante, aterciopelada y en armonía con tu esencia natural. Ideal para todo tipo de piel, incluso las más sensibles.





#### **FACIAL DETOX PURIFICANTE | 60 MINS**

Sumérgete en un ritual inspirado en la fuerza regeneradora de la naturaleza, donde tu piel se libera de impurezas y recupera su luz interior. Este tratamiento detox purifica profundamente, eliminando los efectos de la contaminación y el estrés ambiental para revelar un rostro fresco y equilibrado.

Mascarillas ricas en carbón activo y activos oxigenantes desintoxican y revitalizan, absorbiendo toxinas, tal como promoviendo una piel más luminosa. La combinación de extractos botánicos con poderosos minerales ayuda a restaurar el equilibrio natural, mientras técnicas de masaje drenante estimulan la circulación y favorecen la eliminación de impurezas.

Un respiro para tu piel y tu espíritu, donde cada aplicación devuelve frescura, vitalidad y bienestar profundo. Ideal para pieles que buscan renovar su energía y recuperar su resplandor natural.

#### **FACIAL CALMANTE ESENCIAL | 60 MINS**

Este ritual envolvente ofrece un alivio profundo para tu piel, especialmente si es sensible o ha estado expuesta a factores ambientales agresivos. Su textura aterciopelada y sus propiedades calmantes refuerzan las defensas naturales, aliviando enrojecimientos y molestias, mientras una delicada fragancia acaricia tu rostro. Al finalizar, tu piel se siente equilibrada, resiliente y luminosa, revelando un resplandor natural y una serenidad renovada.

## SPA - ESENCIAS ADICIONALES

Potencia tu experiencia de bienestar con nuestros complementos personalizados, diseñados para enriquecer tu viaje integral.

### **MASAJE CRANEAL REVITALIZANTE | 30 MINS**

Este masaje craneal invita a una relajación profunda, liberando tensiones acumuladas en el cuero cabelludo, el cuello y los hombros. A través de suaves técnicas de presión y movimientos revitalizantes, se estimula la circulación y se despierta una claridad mental que aporta una sensación de ligereza y equilibrio.

Para enriquecer esta experiencia, se aplica un aceite orgánico capilar que nutre y revitaliza, envolviendo esta zona tan especial en una exquisita sensación de cuidado.

Ideal para despejar la mente y renovar tu energía, este ritual es un apapacho para tu esencia interior.

### **TERAPIA PARA PIERNAS CON HIERBABUENA | 30 MINS**

Un tratamiento refrescante para pies y pantorrillas, ideal para revitalizar tu cuerpo y aliviar la sensación de pesadez en las piernas. A través de un masaje con menta energizante, se activa la circulación y, al finalizar, una agradable envoltura con toallas aromáticas despierta tus sentidos y te envuelve en una sensación de ligereza y frescura.





#### **ARMONIZACIÓN CON CUENCOS Y CUARZOS DURANTE TU TERAPIA**

Esta experiencia de sonidos ancestrales, interpretada en vivo, armoniza tu cuerpo y espíritu mediante ondas y vibraciones de cuencos tibetanos, cuarzos e instrumentos chamánicos. Este baño sonoro libera emociones estancadas, permitiendo que entres en un estado de calma profunda y conciencia expandida, ideal para lograr un descanso reparador y una paz interior duradera.

#### **MIRADA PERFECTA DURANTE TU TERAPIA**

Este tratamiento intensivo para el contorno de ojos está diseñado para reducir la hinchazón, minimizar las sombras y suavizar las líneas finas. Ideal como complemento para cualquier terapia, te ofrece una mirada fresca, luminosa y visiblemente rejuvenecida.



## WELLNESS - TERAPIAS HOLÍSTICAS

Un encuentro profundo contigo mismo, diseñado para alinear mente, cuerpo y espíritu a través de prácticas que expanden la conciencia y fortalecen tu conexión interior. Estas experiencias te invitan a explorar tu esencia, liberar bloqueos emocionales y abrir espacios de claridad y bienestar. Cada sesión es una oportunidad para trascender el tiempo, abrazar el presente y descubrir nuevas dimensiones de equilibrio y paz.

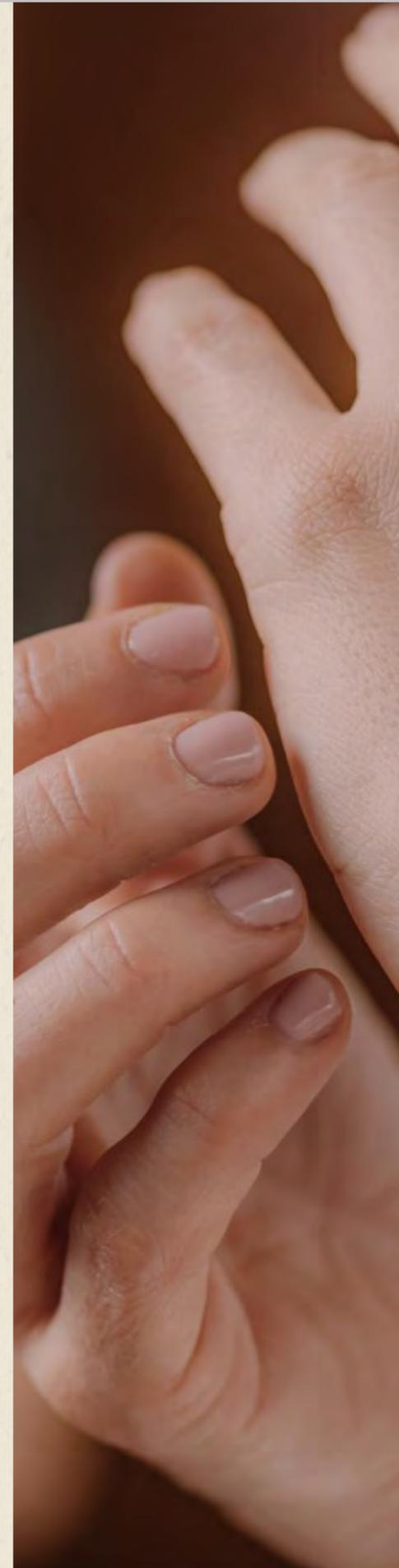
Ideal si buscas introspección, transformación y una conexión más profunda con tu propósito de vida.

### **TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL - TAPPING**

Inspirada en la medicina tradicional china, esta práctica estimula puntos energéticos clave sobre los principales meridianos para reducir el estrés, la ansiedad, así como en algunos casos, aliviar ataques de pánico. Mediante suaves toques repetitivos y afirmaciones guiadas, se liberan cargas emocionales, se restablece el equilibrio y la serenidad.

### **BREATHWORK | 90 MINS**

Ejercicios de respiración que facilitan la exploración de estados no ordinarios de conciencia, promoviendo la sanación y el crecimiento personal. Sus principales objetivos son la exploración del inconsciente, la liberación emocional, el autoconocimiento y la transformación.





#### **JANZU, MASAJE ACUÁTICO | 60 MINS**

Sumérgete en nuestra alberca de bosque petrificado con vista al cenote sagrado, un entorno de serenidad absoluta. En este espacio único, tu cuerpo flota libremente mientras un terapeuta calificado guía tus movimientos en el agua, facilitando una liberación profunda y un estado de paz sublime. Este masaje acuático conecta mente y cuerpo en un flujo continuo, brindándote una experiencia restauradora y envolvente.

#### **SESIÓN DE REIKI | 60 MINS**

Envuelto en aromas y sonidos de frecuencias armoniosas, esta sesión de Reiki te invita a conectar con tu ser superior a través de energías universales, equilibrando los centros energéticos del cuerpo. Mediante técnicas de canalización y transmisión de energía vital a través de las manos, se fomenta una paz profunda y un equilibrio en varios niveles: físico, mental, emocional y espiritual. La experiencia es un camino hacia la serenidad y la alineación con tu esencia interior.

#### **SESIÓN DE BIOMAGNETISMO | 90 MINS**

Este sistema terapéutico, desarrollado en México, utiliza imanes de polaridades opuestas en puntos estratégicos del cuerpo para restaurar el equilibrio interno y promover condiciones óptimas de salud. A través del Par Biomagnético, se ajusta el pH de órganos y tejidos, colocando un imán negativo en áreas de acidez y un imán positivo en áreas de alcalinidad. Este proceso armoniza los campos energéticos del cuerpo, favoreciendo la regeneración celular, el fortalecimiento del sistema inmunológico y una sensación de bienestar físico y energético.

### BAÑO DE SONIDO | 60 MINS

Desde tiempos ancestrales, el canto, la música y la melodía han sido vehículos para despertar la conciencia, así como transmitir sabiduría profunda. Este baño de sonido libera emociones estancadas a través de vibraciones armónicas, invitando a tu cuerpo y espíritu a un estado de calma y renovación. El ritual utiliza cuencos tibetanos de cuarzo y metal, instrumentos chamánicos y cánticos medicinales interpretados en vivo, creando un espacio donde la energía fluye con libertad, permitiéndote descansar profundamente y reconectar con tu esencia.

### SESIÓN DE YOGA PERSONALIZADA | 60 MINS

Disfruta de una práctica de yoga diseñada exclusivamente para ti, adaptada a tus necesidades, nivel y objetivos. Esta sesión incorpora posturas, respiración consciente y técnicas de meditación que fortalecen el equilibrio integral. Con la guía de un instructor experto, cada movimiento se convierte en una oportunidad para cultivar serenidad, fuerza interior y conexión. Ideal si buscas una experiencia de yoga a medida, ya sea relajante, revitalizante o restauradora.

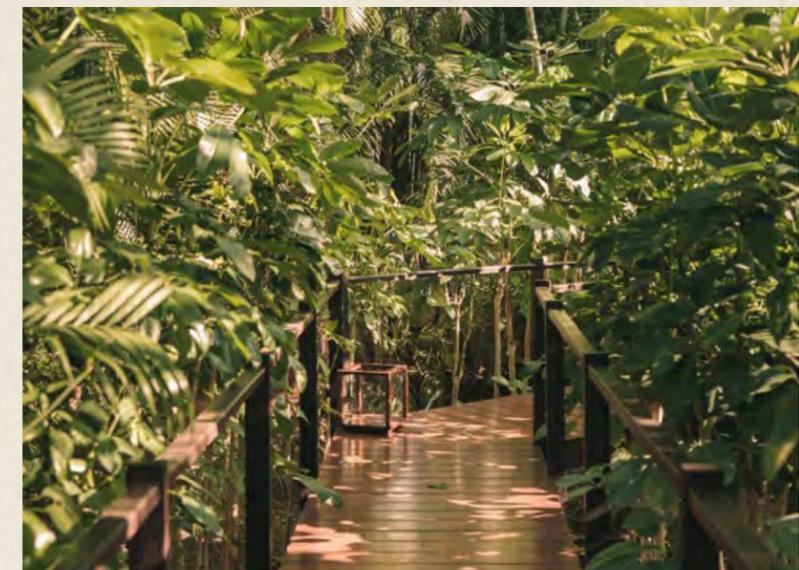




### **SESIÓN DE MEDITACIÓN O MINDFULNESS | 60 MINS**

Un espacio de calma y presencia para conectar con el aquí y el ahora. A través de técnicas de meditación y mindfulness, esta sesión te invita a relajar la mente, equilibrar las emociones y cultivar una consciencia serena. La práctica puede incluir desde meditaciones guiadas hasta ejercicios de atención plena en la respiración o las sensaciones del cuerpo.

También puedes utilizar mantras sagrados para centrar la mente o visualizar imágenes que despierten bienestar. El mindfulness complementa esta experiencia realizando respiración consciente, descanso corporal y movimientos en plena presencia, ayudándote a habitar el momento presente con aceptación y claridad.



## WELLNESS - FITNESS

Explora una variedad de prácticas diseñadas con la idea de fortalecer tu cuerpo, elevar tu energía vital y renovar integralmente tu bienestar. Desde sesiones de yoga restaurativo hasta entrenamientos de alta intensidad, cada experiencia te invita a moverte con conciencia, mejorar tu flexibilidad y encontrar un equilibrio integral. Descubre la armonía perfecta entre movimiento y vitalidad en un entorno que inspira renovación.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Una rutina consciente que mejora tu condición física y movilidad natural a través de movimientos que reflejan las actividades cotidianas. Este entrenamiento fortalece la musculatura estabilizadora, mejora la coordinación y el equilibrio, y ayuda a prevenir lesiones. Adaptado a todos los niveles, el entrenamiento funcional promueve un cuerpo más ágil, fuerte y resiliente.

### ENTRENAMIENTO DEL CORE

Enfocado en fortalecer tu zona media, este entrenamiento mejora la postura y tonifica el abdomen, brindando estabilidad y equilibrio integral a todo el cuerpo. Más allá de definir los músculos abdominales, protege la columna vertebral, mejora la respiración y potencia tu desempeño en otras actividades físicas.

Ideal para todos los niveles, este tipo de entrenamiento se adapta a tus necesidades, para fortalecer tu cuerpo, mejorar su funcionalidad y aumentar su resiliencia.





#### **PILATES MAT**

Una secuencia de ejercicios sencillos y fluidos que tonifican y fortalecen tus músculos, mejoran la postura, la flexibilidad y el equilibrio. Perfecto para principiantes y personas de todos los niveles, esta práctica se enfoca en el control del movimiento y la respiración, guiándote hacia un cuerpo más firme y una mente más serena.

#### **ENTRENAMIENTO GAP**

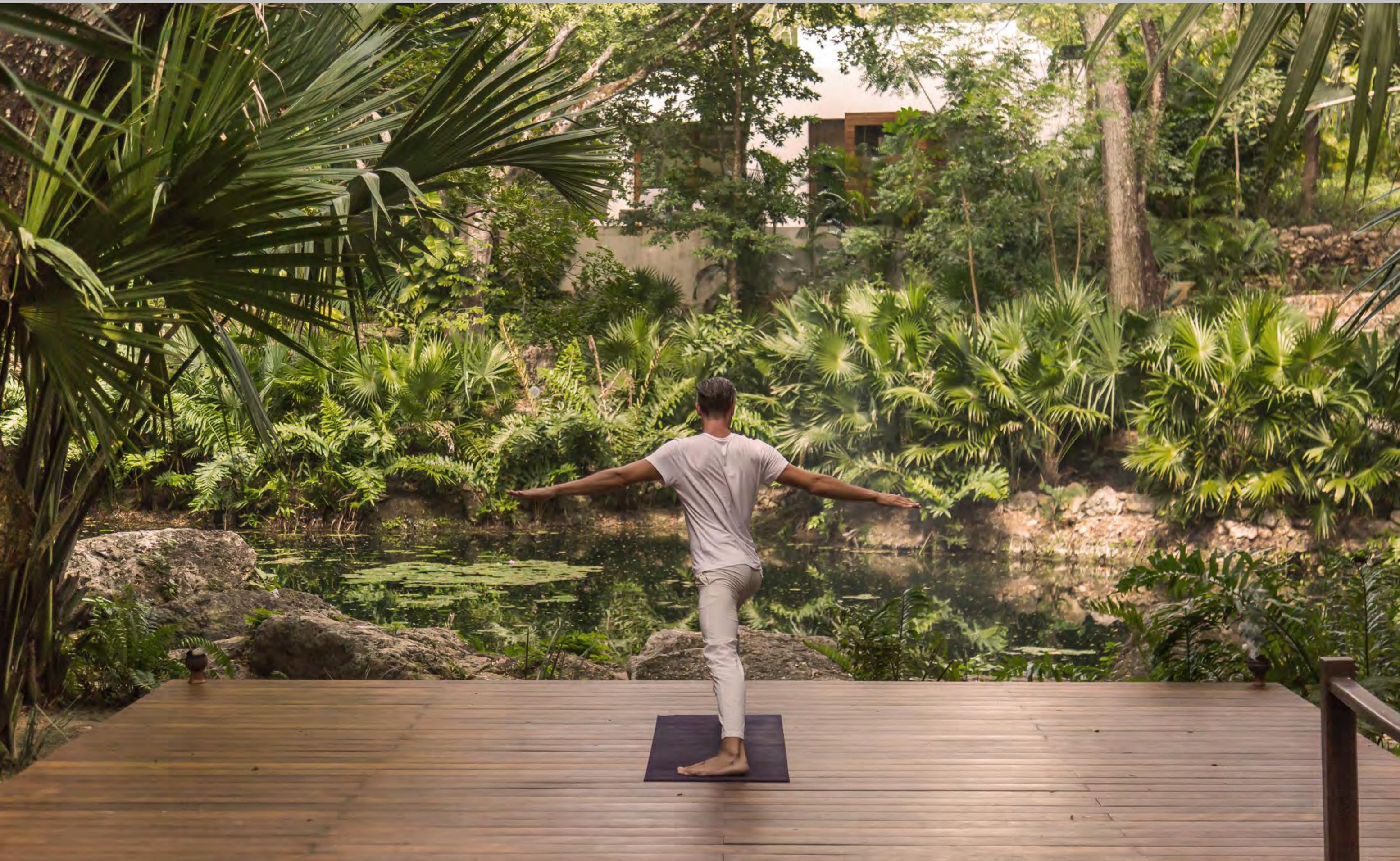
Una rutina diseñada para fortalecer glúteos, abdomen y piernas, mejorando la tonicidad muscular y la estabilidad del core. Mediante ejercicios localizados, se tonifican estas zonas clave, favoreciendo una mejor postura y un rendimiento óptimo tanto en actividades cotidianas como deportivas.

#### **TABATA**

Un entrenamiento de alta intensidad que transforma pocos minutos en grandes resultados. Consiste en realizar 8 rondas de 20 segundos de ejercicio intenso seguidos de 10 segundos de descanso, sumando un total de 4 minutos por serie. Una práctica ideal para activar el cuerpo, mejorar la condición física y elevar la energía en poco tiempo.

#### **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO**

Una sesión de entrenamiento completamente adaptada a tus necesidades y objetivos. Nuestro experto en fitness diseñará un programa que fortalezca y armonice tu cuerpo, ayudándote a alcanzar tu máximo potencial en un ambiente de motivación y cuidado.





## WELLNESS GOLF

En Chablé, el golf se transforma en una experiencia consciente, donde la conexión con la tierra se percibe en cada paso. Sin códigos ni protocolos, nuestro Wellness Golf invita a jugar descalzo, respirar profundo y dejarse envolver por la belleza del entorno.

Más que un deporte, es una práctica de bienestar que entrelaza movimiento, presencia y placer, donde cada golpe se convierte en una meditación activa y cada paisaje, en una pausa para el alma.

### LECCIÓN DE WELLNESS GOLF | 60 MINS

En esta lección personalizada, nuestros guías te invitan a descubrir una forma de jugar más libre, intuitiva y en sintonía con tu cuerpo. Aprenderás los fundamentos del golf en un campo concebido para recorrerse a pie y con plena atención al aquí y al ahora.

A través de técnicas conscientes y ajustes suaves, explorarás cómo el movimiento, la respiración, así como la presencia pueden transformar tu juego en un ritual de bienestar. Una experiencia ideal para quienes desean iniciarse o reconectar con el golf desde un lugar más auténtico, natural y consciente.





### **PITCH AND PUTT | 60 MINS**

Una versión más breve y accesible del golf, ideal para quienes desean iniciarse en el juego sin complicaciones. Con hoyos más cortos y solo dos palos, esta relajante y divertida práctica afina la concentración y mejora la precisión, mientras te dejas envolver por la serenidad del entorno natural.

### **GREEN FEE | 2 HRS**

Accede a nuestro campo de 9 hoyos par 3, ideal para recorrer a pie con calma y disfrutar del paisaje, ya sea en compañía o en silencio interior. Nuestro Green Fee te invita a vivir el golf como una experiencia íntima, sensorial y profundamente revitalizante.

Juega en grupos de 2 a 8 personas, con reservas de 2 horas, o disfruta de una experiencia exclusiva de 3 horas para grupos de más de cinco. Cada recorrido es una oportunidad para reconectar, donde el bienestar se cultiva no solo a través del movimiento, sino también en la respiración, la contemplación y la libertad de jugar sin prisa.



## CEREMONIAS ESPIRITUALES

En México, la herencia cultural es un tesoro vivo, nutrido por el conocimiento ancestral de culturas como la maya y por la energía sagrada de la tierra. Nuestros rituales y ceremonias están inspirados en la herbolaria, la medicina energética y prácticas que, desde tiempos antiguos, entrelazan cuerpo y espíritu.

Guiados por nuestros curanderos, cada experiencia es una invitación a la introspección, al poder de la palabra y a la conexión con los elementos.

Un momento para restaurar tu armonía interior, así como recordar que eres parte de algo más grande: un universo en constante movimiento.

### TEMAZCAL | 2-3 HRS

Herencia viva de las culturas originarias, el Temazcal es una ceremonia de purificación y renacimiento.

Al ingresar a este templo en forma de cúpula, retornas simbólicamente al vientre de la Madre Tierra. Piedras volcánicas, encendidas por el guardián del fuego, son bañadas con infusiones de hierbas medicinales, liberando vapores herbales que te envuelven y te conectan con los cuatro elementos.

Guiado por hombres y mujeres medicina, este viaje transforma: libera toxinas, fortalece tu cuerpo, aclara tus pensamientos y abre tus sentidos al presente. Entre cantos, tambores y silencio, te reconectas con tu esencia y con la sabiduría ancestral que vive en cada respiración.





#### **TERAPIA ESPIRITUAL | 90 MINS**

Una invitación a escuchar lo que tu alma desea revelarte. Esta experiencia inicia con una lectura energética —ya sea con maíz, vela, péndulo o tarot— que actúa como espejo del momento que estás viviendo. A través de símbolos y mensajes, se iluminan caminos, bloqueos y oportunidades de transformación.

Desde esa claridad, se realiza una limpieza energética personalizada, con técnicas ancestrales que restauran tu campo vibracional y alinean cuerpo, mente y espíritu. Una experiencia íntima y sanadora que te permite soltar cargas, recuperar tu centro y avanzar en armonía con tu esencia.

#### **RITUAL DE BENDICIÓN DE ÚTERO | 90 MINS**

Esta meditación activa te invita a reconectar con tu centro de poder creativo y tu energía femenina. Diseñada para despertar la conciencia sobre el útero como un espacio sagrado, este ritual honra las memorias y emociones transmitidas de madre a hija a través de generaciones.

Especialmente significativa para mujeres embarazadas, esta experiencia celebra el útero no solo como fuente de vida, sino también como el lugar donde nacen proyectos y sueños. Realizada en grupo o de forma individual, la ceremonia potencia su efecto transformador en un ambiente de apoyo, sororidad y profunda conexión.

### **CÍRCULO DE TOMA DE CACAO | 60 MINS**

Sumérgete en esta experiencia ancestral, una práctica que celebra el cacao como un vínculo sagrado entre el ser humano y la naturaleza. Este encuentro te invita a conectar su esencia y propiedades que promueven la apertura del corazón y la introspección.

A través de la degustación de un elixir de cacao puro, acompañado de cantos y sonidos ceremoniales, te embarcarás en un viaje de autodescubrimiento y armonización interior. Esta práctica, arraigada en las tradiciones mesoamericanas, ofrece un espacio para la reflexión profunda y la renovación espiritual.

### **CEREMONIA DE UNIÓN DE ALMAS | 60 MINS**

A la orilla de nuestro cenote, rodeados por la energía ancestral y la naturaleza, se lleva a cabo la Ceremonia de Unión de Almas. Guiada por una mujer medicina, este ritual prehispánico fusiona el Sagrado Masculino y Femenino bajo la bendición del Gran Espíritu.

Los cuatro elementos —aire, fuego, tierra y las aguas del cenote— se alzan como testigos de este lazo eterno, mientras los corazones de la pareja se entrelazan en amor y compromiso. Inspirada en el amarre de tilmas, la ceremonia invoca a los ancestros y al universo, creando un espacio de profunda conexión espiritual, donde el amor florece más allá del tiempo y el espacio.





#### LECTURA DE ORÁCULO | 60 MINS

Una experiencia de regresión y progresión cuántica para explorar las memorias del alma, liberar bloqueos y expandir la conciencia. A través de un estado de relajación guiada, accederás a recuerdos del pasado para sanar y comprender tu historia, así como a visiones del futuro que te ayudarán a tomar decisiones alineadas con tu propósito. Esta sesión te conecta con tu sabiduría interior, integrando aprendizajes y permitiéndote crear una visión clara para el futuro.



## BELLEZA ESTILO CHABLÉ

Regálate un momento solo para ti con nuestros servicios inspirados en la serenidad y el encanto natural de Chablé. Cada experiencia ha sido cuidadosamente diseñada para resaltar tu esencia: desde rituales nutritivos para manos y pies hasta estilizados y maquillajes personalizados que realzan tu belleza. Déjate envolver por una sensación de armonía, revelando tu mejor versión con un toque de sofisticación y atención genuina.

**RITUAL NUTRITIVO PARA MANOS CON COLOR**

**RITUAL NUTRITIVO PARA PIES CON COLOR**

**CORTE DE CABELLO**

**LAVADO Y SECADO DE CABELLO**

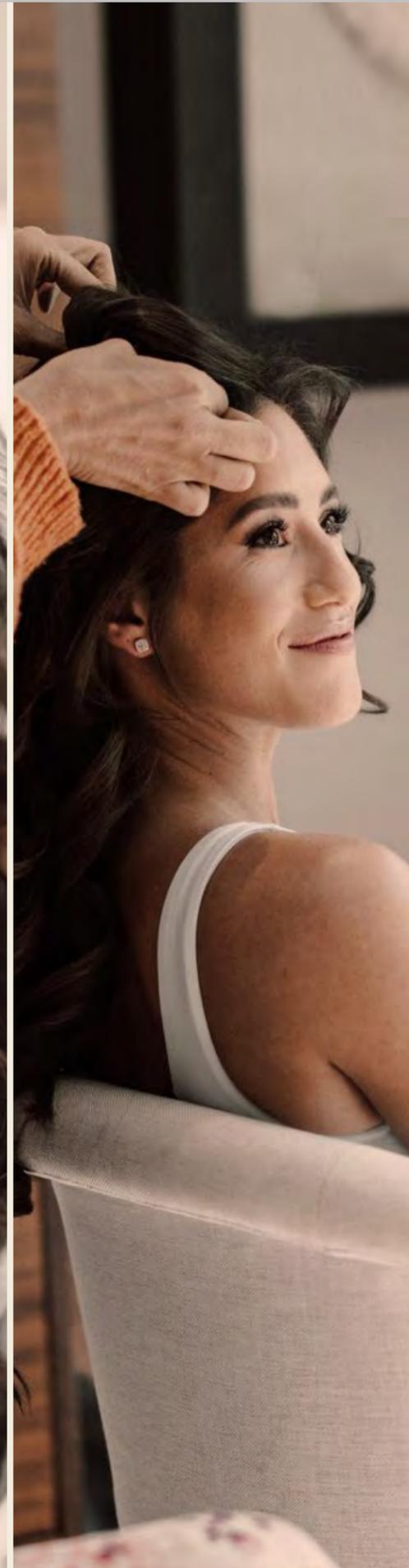
**EXPERIENCIA CAPILAR BOTÁNICA PERSONALIZADA**

**SECADO Y ESTILIZADO**

**PEINADO PARA EVENTOS CASUALES**

**PEINADO ALTO**

**MAQUILLAJE**



## RECOMENDACIONES

Por favor, lee cuidadosamente la siguiente información:

### HORARIO DE TRATAMIENTOS DE SPA

Las reservas para tratamientos de spa están disponibles de 8:00 a.m. a 9:00 p.m. Los tratamientos se realizan entre las 9:00 a.m. y las 7:00 p.m.

### RESERVACIONES DE EXPERIENCIAS WELLNESS

Para asegurar la fecha y hora de tu tratamiento, te recomendamos reservar con anticipación y realizar una Asesoría Spa que nos permita personalizar tu experiencia. Nuestro concierge de bienestar estará encantado de reunirse contigo para diseñar una travesía y un programa de bienestar únicos. Te pedimos que nos informes si estás embarazada o si presentas alguna condición especial, como hipertensión, alergias, lesiones previas u otra situación médica relevante, para que podamos adaptar tu experiencia y garantizar tu seguridad.

### RESERVACIONES PARA HIDROTERAPIA

Como parte de tu estancia en Chablé Yucatán, te invitamos a descubrir todos los beneficios revitalizantes de nuestro circuito de hidroterapia. Para asegurar una experiencia excepcional, te recomendamos realizar tu reservación a través de tu Wellness Concierge. Nuestro horario de operación es de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. Estaremos encantados de asistirte en todo momento para crear una experiencia de bienestar única y personalizada.

### CHECK-IN PARA TRATAMIENTO DE SPA

Te pedimos llegar al spa al menos 15 minutos antes de tu cita para disponer de tiempo suficiente para registrarte, cambiarte y relajarte antes de comenzar tu tratamiento. Así evitamos reducir el tiempo de tu sesión. Si deseas disfrutar de la hidroterapia antes del tratamiento, te recomendamos llegar con una hora de anticipación.

### VISITANTES EXTERNOS

Para garantizar tu reserva y ofrecerte una experiencia verdaderamente personalizada, se requiere un pago anticipado del 50%. Te agradeceremos confirmar el tipo de servicio deseado, la duración y cualquier detalle relevante que nos permita diseñar una sesión ajustada a tus necesidades y preferencias. Esta información nos ayudará a asegurar que tu visita sea memorable y esté plenamente alineada con tus expectativas.

### RESTRICCIONES DE EDAD

Por respeto y cuidado hacia todos nuestros visitantes, los servicios de spa, las instalaciones de fitness y el circuito de hidroterapia están disponibles únicamente para huéspedes mayores de 16 años. Sin embargo, hemos creado una selección especial de tratamientos pensados para nuestros visitantes más jóvenes. Para más información, te invitamos a contactar a la recepción del spa, donde estaremos encantados de ayudarte a encontrar la experiencia adecuada.

### CÓDIGO DE VESTIMENTA

Para acceder a la zona de hidroterapia, es obligatorio el uso de traje de baño. En el spa, te proporcionaremos batas, sandalias y artículos de cuidado personal para tu comodidad.

### POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Para facilitar la reprogramación de tu cita y asegurar la disponibilidad, te pedimos realizar cualquier cancelación con al menos 24 horas de anticipación, de acuerdo con el horario de apertura del wellness center.

Las cancelaciones con menos de 24 horas de aviso o la no asistencia implicarán un cargo del 100% del precio regular, no reembolsable. Las reservas realizadas para el mismo día no pueden ser modificadas ni canceladas, ya que se cobran automáticamente al momento de confirmarlas.

### ETIQUETA

Para preservar el ambiente de paz que distingue a Chablé Yucatán, te pedimos mantener el ruido al mínimo y evitar el uso de dispositivos electrónicos en nuestras áreas de bienestar. Tu cooperación contribuye a que todos nuestros visitantes disfruten de un auténtico santuario de tranquilidad.

### CONDICIONES MÉDICAS RELEVANTES

Con el fin de asegurar una experiencia segura y personalizada, te solicitamos informar cualquier condición médica relevante, como hipertensión, problemas cardíacos, embarazo o cualquier otra necesidad física o de salud que debamos considerar. Para todos nuestros tratamientos, incluida la hidroterapia, te pediremos amablemente completar nuestro formulario médico, lo cual nos permitirá adaptar cada experiencia a tus necesidades. También sugerimos moderación en el consumo de alimentos y bebidas, así como evitar el alcohol antes de tu servicio de spa.

### OBJETOS DE VALOR

Te pedimos dejar todos los objetos de valor en la caja de seguridad de tu habitación. La dirección y el personal no se hacen responsables por la pérdida de dinero u objetos personales que se lleven a las instalaciones del spa.

### DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Está estrictamente prohibido el uso de teléfonos celulares durante nuestras ceremonias y rituales, en cumplimiento con la política de derechos de autor del hotel.

Agradecemos tu cooperación para abstenerte de utilizar dispositivos electrónicos durante estos momentos especiales. Confiamos en que al desconectarte de la tecnología, podrás sumergirte plenamente en la experiencia espiritual y aprovechar al máximo todos los beneficios de cada servicio.

### FUMAR Y ALCOHOL

Por respeto al ambiente de paz y bienestar que nos distingue, no está permitido fumar ni consumir alcohol dentro del spa.

### PAGO

Todos los precios están reflejados en pesos mexicanos y están sujetos a cambios sin previo aviso. Se sugiere cargar los gastos a la habitación; de lo contrario, aceptamos todas las principales tarjetas de crédito.

### CERTIFICADOS DE REGALO

Contamos con certificados de regalo para tratamientos de spa. Para más información, por favor contacta a nuestro concierge de bienestar.

### AVISO LEGAL

Los tratamientos de spa, servicios y/o instalaciones ofrecidos en Chablé Yucatán están destinados únicamente a fines generales de bienestar y no sustituyen atención médica profesional para ninguna afección médica o de otro tipo que el huésped pueda tener. Al utilizar estos servicios, el huésped acuerda indemnizar y eximir de responsabilidad a Chablé Yucatán, sus empresas matrices, afiliadas, subsidiarias, representantes, agentes, personal y proveedores frente a cualquier responsabilidad, reclamación, gasto, daño o pérdida, incluidos los honorarios legales, que pudieran surgir en relación con el uso de tratamientos, servicios o instalaciones.

### DERECHO DE ADMISIÓN

Chablé Yucatán se reserva el derecho de admisión.



## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿QUIÉN ME AYUDARÁ A ELEGIR MIS TRATAMIENTOS?

Nuestro concierge de bienestar estará encantado de guiarte y planificar contigo la experiencia ideal, incluyendo la secuencia óptima de tratamientos para maximizar sus beneficios.

### ¿QUÉ SUCEDE SI TENGO CONDICIONES DE SALUD ESPECIALES?

Te pedimos que informes a nuestro equipo antes de agendar tus tratamientos, para poder cuidar cada detalle. Si lo deseas, podemos coordinar una breve consulta con nuestro médico para garantizar que tus tratamientos sean los más adecuados.

### ¿PUEDO SOLICITAR UN TERAPEUTA MASCULINO O FEMENINO?

Sí, puedes hacer esta solicitud al momento de tu reserva. Aunque no siempre es posible garantizar la disponibilidad de un terapeuta en particular, todos nuestros profesionales están altamente capacitados para ofrecerte una experiencia respetuosa, segura y reconfortante.

### ¿QUÉ DEBO USAR DURANTE MI TRATAMIENTO?

Para acceder a la zona de hidroterapia, es obligatorio el uso de traje de baño. Para los tratamientos de spa, te proporcionaremos bata, sandalias y ropa interior desechable, si así lo prefieres. Tu comodidad es nuestra prioridad.

### ¿QUÉ SUCEDE SI LLEGO TARDE A MI CITA?

Te recomendamos llegar puntualmente para disfrutar de tu tratamiento completo. Una llegada tardía podría reducir la duración del servicio, o incluso considerarse como una ausencia, según el caso.

### ¿CON CUÁNTA ANTELACIÓN DEBO REGISTRARME PARA MI CITA?

Sugerimos registrarte 15 minutos antes de tu tratamiento para que puedas relajarte y disfrutar del entorno. Si planeas disfrutar de la hidroterapia previamente, te recomendamos llegar con una hora de anticipación.

### ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR ANTES DE MI TRATAMIENTO?

Para tu bienestar, te sugerimos moderar la ingesta de alimentos y bebidas, y evitar el consumo de alcohol antes del tratamiento. Si has reservado una exfoliación corporal, evita afeitarte las piernas previamente y utiliza protector solar para el cuidado de tu piel.

### ¿CUÁL ES LA POLÍTICA DE PROPINAS?

Las propinas no están incluidas en el precio de los tratamientos. Puedes añadir las a tu cuenta de habitación o entregarlas en efectivo, según tu preferencia.



TABLAJE 642, SAN ANTONIO CHABLÉ,  
C.P. 97816, CHOCHOLÁ, YUCATÁN.

PARA MÁS INFORMACIÓN +55 4161 4262  
RESERVATIONS@CHABLEYUCATAN.COM