

Fulness Spa: un nuevo espacio que conjuga protocolos corporales y entrenamiento mental para alcanzar un profundo bienestar y relajación

El centro, que cuenta con la experiencia del Úrsula Calvo Center, combina el uso de herramientas milenarias como la meditación, con masajes y terapias manuales naturales, o innovaciones como el Dry Floating Experience, proporcionando un bienestar holístico y sin precedentes. Situado en un entorno natural privilegiado, todo en este centro está diseñado para disfrutar de un tiempo fuera del tiempo, dejar a un lado las preocupaciones y abrir espacio a la armonía

Hoy más que nunca, es necesario tomar la decisión de cuidarse, de parar para reconectar con uno mismo y recuperar la paz y la vitalidad. Es con ese objetivo que abre sus puertas el Fulness Spa del Úrsula Calvo Center, un espacio dedicado enteramente a proporcionar una experiencia completa que cultive la relajación, el bienestar y, en suma, la plenitud de mente, cuerpo y alma.

Situado en un entorno natural privilegiado en Ciudadcampo, en el Norte de Madrid, en este centro todo está diseñado para disfrutar de un tiempo fuera del tiempo, para dejar a un lado las preocupaciones y el estrés y abrir espacio a la armonía. Así, las experiencias transcurren con total comodidad e intimidad, para favorecer la introspección: en suites individuales que cuentan con vestidor, zona de baño, espacio de meditación y área de masaje.

En medio de un contexto frenético, el estrés y las preocupaciones se reflejan en numerosas tensiones; al mismo tiempo, dado que cuerpo y mente están íntimamente relacionados, ese estado físico provoca mayor estrés y fatiga. Si no se para ese bucle, se vive en una tensión constante que lleva al envejecimiento prematuro y a dolencias que pueden terminar por hacerse crónicas. Los masajes son una forma agradable y eficaz de salir de esta situación: favorecen la relajación y reducen los niveles de cortisol, que si se mantienen altos a lo largo del tiempo, pueden ocasionar fatiga crónica, depresión y otros trastornos físicos y mentales.

Por ello, el Fulness Spa ofrece una amplia gama de masajes, que incluyen el uso de aceites esenciales 100% orgánicos. Cada masaje finaliza con un baño de sonido de cuencos de cristal de cuarzo, una técnica ancestral cuyos beneficios –entre ellos, la reducción del estrés y la mejora del sistema inmunológico- han sido científicamente demostrados. En suma, los masajes del Fulness Spa estimulan la secreción de serotonina, que mantiene el equilibrio emocional, favorece la eliminación de toxinas y disminuye la tensión muscular.

Unir cuerpo, mente y alma

Si por algo se caracteriza el Fulness Spa del Úrsula Calvo Center es por su interés en unir bienestar corporal (Body Fulness) y bienestar mental (Mindfulness), desde una visión holística. Los masajes y tratamientos corporales se orientan al cultivo de un estado de mindfulness; de ahí el protagonismo que este centro concede a la meditación. Los clientes cuentan con una carta de meditaciones diseñada por

Úrsula Calvo, referente en el área de meditación y mindfulness a nivel mundial: se trata de meditaciones guiadas que ponen al alcance de todo el mundo esta herramienta milenaria.

“Meditar consiste en llevar la atención a un objeto, se trate de la respiración, las sensaciones del cuerpo, o los propios pensamientos. La ciencia avala los innumerables beneficios de esta práctica: previene el envejecimiento cerebral, aumenta la concentración, mejora la memoria, favorece la creatividad, refuerza el sistema inmunológico, reduce la ansiedad, previene la depresión y potencia el sueño reparador”, comenta su fundadora, Úrsula Calvo.

El Fulness Spa propone unificar el bienestar corporal y mental a través del masaje mindfulness: se guía la atención hacia las diferentes partes del cuerpo, que el terapeuta recorre con un masaje relajante al tiempo que invita a observarse. Además, este centro ofrece experiencias plenas e innovadoras (Fulness Experiences) que combinan saberes ancestrales con las más novedosas tecnologías: aromaterapia, hidromasaje, cama de ingravidez, masajes, tratamientos naturales, mindfulness y meditaciones guiadas. Toda una gama de herramientas entre las que los clientes podrán elegir, guiados, si así lo desean, por un instructor especializado.

Entre las innovaciones que incorpora el centro, destaca el Dry Floating Experience: una innovadora evolución “seca” del tradicional Float Therapy, considerada en todo el mundo como una de las soluciones antiestrés más eficaces. La flotación proporciona importantes beneficios relacionados con la regeneración corporal y mental.

Cabe destacar, por último, que el centro cuenta con un protocolo que garantiza la máxima seguridad frente a la Covid-19. A la exhaustiva limpieza de las instalaciones y a la desinfección de sábanas y toallas, en tiempos de pandemia se ha sumado la última tecnología en purificación del aire PBI (Protección Biológica Integral), entre otras técnicas de desinfección. Además, todos los clientes tienen disponible la realización gratuita de un test rápido de antígenos a la llegada al centro (Test Mideloy – Universidad Complutense de Madrid).

DESCARGAR FOTOS

Datos de contacto:

Fátima Sánchez
911 101 354

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>