

BC WELLNESS HOME

Retiros de Bienestar Personalizados

Expertos cualificados en salud y bienestar al servicio de tu transformación personal en un entorno exclusivo.



NUESTRA MISIÓN

Un Retiro. Una Transformación.

En BC Wellness Home diseñamos retiros personalizados que integran nutrición ortomolecular, fitness, terapias corporales y bienestar emocional.

Nuestro equipo multidisciplinar trabaja de forma coordinada para ofrecer una experiencia transformadora en un entorno exclusivo de Ibiza.

info@bcwellnesshome.com | +34 623 956 888 |
Santa Eulalia del Río, Ibiza



PROGRAMAS

Qué Esperar

01

Purificación

Fase inicial de limpieza profunda. El cuerpo elimina toxinas acumuladas mediante protocolos nutricionales específicos y terapias de drenaje.

02

Asimilación

Tu organismo comienza a absorber nutrientes de forma óptima. Se integran rutinas de movimiento y descanso consciente.

03

Regeneración

Renovación celular completa. El cuerpo se reconstruye con energía renovada, claridad mental y equilibrio emocional.



ÁREA TÉCNICA

Nutrición Ortomolecular & Diagnóstico

01

Visita Inicial

Evaluación completa del estado de salud: analíticas, historial clínico, objetivos personales y diagnóstico ortomolecular personalizado.

02

Programa Personalizado

Diseño de un protocolo nutricional y terapéutico adaptado a tus necesidades específicas, con suplementación de precisión.

03

Alimentación Detox

Menús elaborados por nuestro equipo de nutrición con ingredientes orgánicos locales, adaptados a cada fase del retiro.

ÁREA FITNESS

Fitness & Conexión con la Naturaleza

01

Entrenamiento Personal

Sesiones individuales adaptadas a tu nivel y objetivos. Trabajo funcional, fuerza y flexibilidad en un entorno natural.

02

Rutas & Senderismo

Conexión con la naturaleza de Ibiza a través de rutas guiadas por paisajes únicos al amanecer o atardecer.

03

Danza Espontánea

Movimiento libre y expresivo como herramienta de liberación emocional y reconexión con el cuerpo.

ÁREA WELLNESS

Rituales de Transformación

Envolturas Detox

Tratamientos corporales con arcillas y algas que favorecen la eliminación de toxinas y la renovación celular.

Masajes Bioenergéticos

Técnicas manuales profundas que liberan bloqueos energéticos y restauran el flujo vital del organismo.

Peeling & Exfoliación

Rituales de renovación cutánea con ingredientes naturales para una piel luminosa y revitalizada.

Kinesiología

Test muscular para identificar desequilibrios y diseñar correcciones personalizadas del sistema corporal.

Yoga & Meditación

Prácticas guiadas de movimiento consciente y meditación para calmar la mente y fortalecer el cuerpo.

Bioenergético Check Up

Evaluación del campo energético corporal para detectar áreas de tensión y diseñar el tratamiento óptimo.

RESULTADOS

Resultados Visibles

Energía & Vitalidad

Recupera tu energía natural desde los primeros días. Notarás un cambio profundo en tu capacidad vital.

Nutrición Optimizada

Tu cuerpo aprende a absorber y utilizar los nutrientes de forma eficiente y equilibrada.

Cuerpo Transformado

Reducción visible de inflamación, mejora del tono muscular y una silueta más definida.

Claridad Mental

Mente despejada, enfoque renovado y una sensación de calma que perdura tras el retiro.

PROGRAMAS & PRECIOS

Programa Inner Reset Tres Formatos

3 días

Weekend Reset
2.850 €

- 3 masajes terapéuticos
- Programa detox nutricional
- 2 sesiones de yoga
- Evaluación inicial
- Plan de seguimiento

7 días

Full Rebalance
5.650 €

- 6 masajes terapéuticos
- Programa detox completo
- 5 sesiones de yoga
- Entrenamiento personal
- Rutas guiadas
- Evaluación completa

10 días

Total Renewal
8.250 €

- 9 masajes terapéuticos
- Programa detox avanzado
- 8 sesiones de yoga
- Entrenamiento diario
- Todas las terapias
- Seguimiento post-retiro

* Alojamiento no incluido. Posibilidad de reservar villa privada con suplemento.

RETIROS EXCLUSIVOS

Catálogo de Retiros BC Wellness Home

Bc Purify

Detox profundo con protocolos de limpieza hepática, intestinal y linfática. Ideal para resetear el organismo tras periodos de excesos.

Bc Calm & Restore

Programa antiinflamatorio y de recuperación del sistema nervioso. Combina nutrición adaptógena, masajes y técnicas de respiración.

Bc Vitality Booster

Energía y rendimiento. Entrenamiento funcional, suplementación ortomolecular y terapias de oxigenación celular.

Bc Golden Balance

Diseñado para mujeres en etapa de menopausia. Equilibrio hormonal, nutrición específica y bienestar emocional.

Bc Alkaline Harmony

Restauración del pH corporal mediante alimentación alcalina, hidroterapia y técnicas de reducción del estrés oxidativo.

Nuestra Propuesta de Valor Integral

Biotecnología Avanzada

Equipamiento de última generación: Indiba, ondas de choque y radiofrecuencia para acelerar la recuperación tisular.

Oxigenación Celular

Terapias de oxígeno hiperbárico y ozono para potenciar la regeneración celular y el sistema inmune.

Reducción de Cortisol

Técnicas específicas para regular el estrés crónico y restaurar el equilibrio del sistema nervioso autónomo.

Medicina Tradicional China

Acupuntura, moxibustión y fitoterapia oriental integradas en protocolos personalizados de bienestar.

Programas Holísticos

Integración de cuerpo, mente y energía mediante protocolos que combinan ciencia y tradición ancestral.

Planificación Completa

Cada retiro incluye un plan integral pre, durante y post-estancia para maximizar resultados a largo plazo.

TRATAMIENTOS SIGNATURE

Bc Signature Ritual & Diamond Collection

Bc Signature Ritual

Experiencia sensorial completa de 90 minutos que combina masaje profundo, aromaterapia y técnicas craneosacrales.

Diamond Body Transformation

Protocolo corporal intensivo con Indiba, drenaje linfático y envolturas reafirmantes de última generación.

Diamond Ritual

Tratamiento facial y corporal premium con activos de alta gama, radiofrecuencia y masaje kobido.

Diamond Advanced Technology

Combinación de tecnologías avanzadas: ondas de choque, oxigenoterapia y bioestimulación celular profunda.

EXPERIENCIAS SENSORIALES

El Arte del Bienestar Sensorial

Cuencos Tibetanos

Vibración sonora que armoniza el sistema nervioso y facilita estados profundos de relajación.

Aromaterapia Biológica

Aceites esenciales puros seleccionados para cada huésped según su estado emocional y físico.

Respiración Avanzada

Técnicas de breathwork guiado para liberar bloqueos emocionales y oxigenar el organismo.

Gong Japonés

Baño de sonido envolvente que disuelve tensiones acumuladas y restaura el equilibrio energético.

Ritual de Velas

Ceremonia de luz y calor que crea un espacio sagrado de introspección y calma profunda.

Revolucionando el Descanso

01 Evaluación del Sueño

Análisis completo de patrones, calidad y factores que afectan tu descanso nocturno.

02 Respiración & Relajación

Técnicas de breathwork específicas para activar el sistema nervioso parasimpático antes de dormir.

03 Terapia Craniosacral

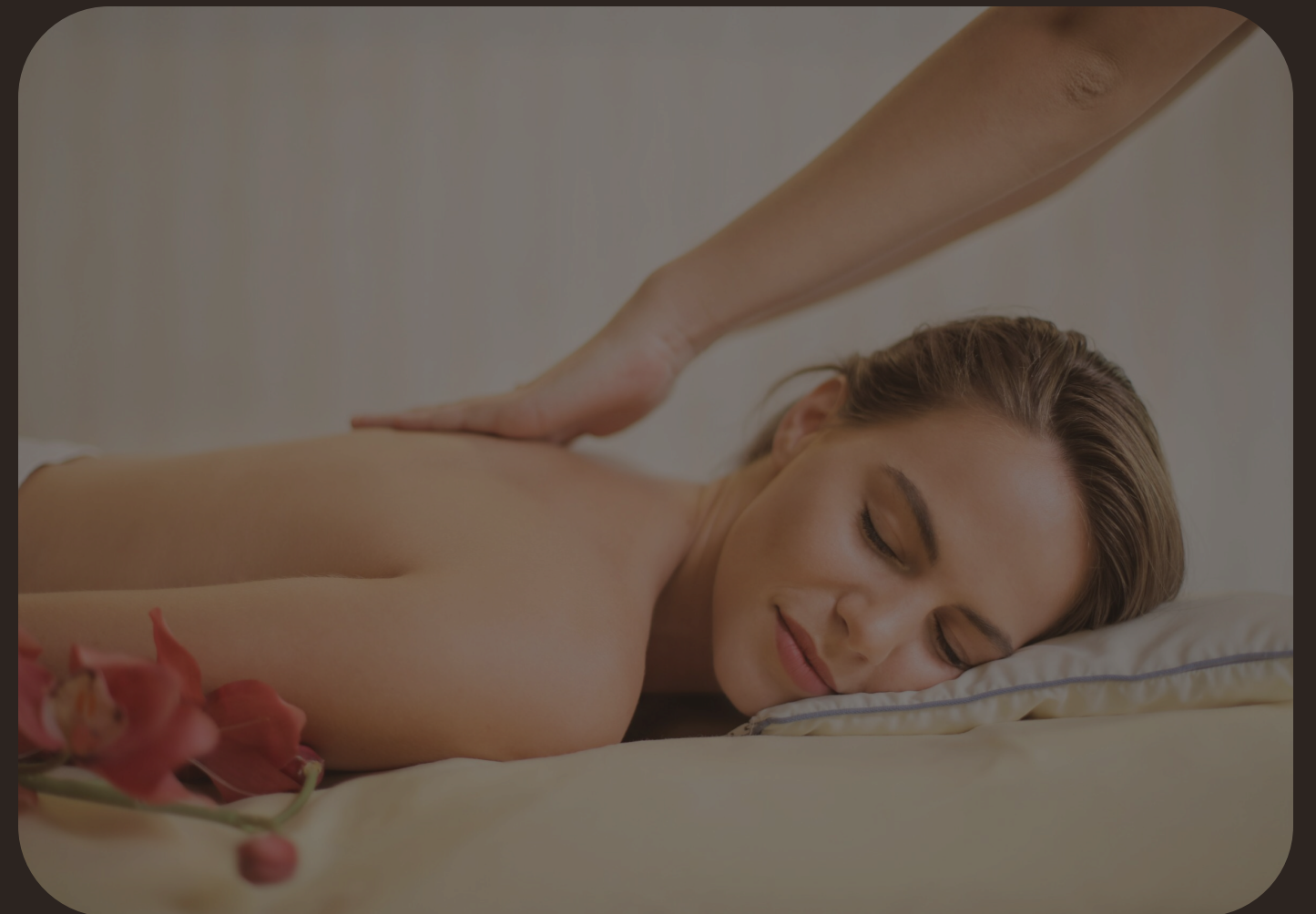
Liberación de tensiones craneales y cervicales que interfieren con el sueño profundo y reparador.

04 Aromaterapia Nocturna

Protocolo de aceites esenciales diseñado para inducir estados de calma y facilitar el sueño REM.

05 Seguimiento & Ajuste

Monitorización de resultados y ajuste del protocolo para optimizar la calidad del descanso.



HERRAMIENTA EXCLUSIVA

Diario del Retiro: Documentando la Transformación

Seguimiento Emocional & Físico

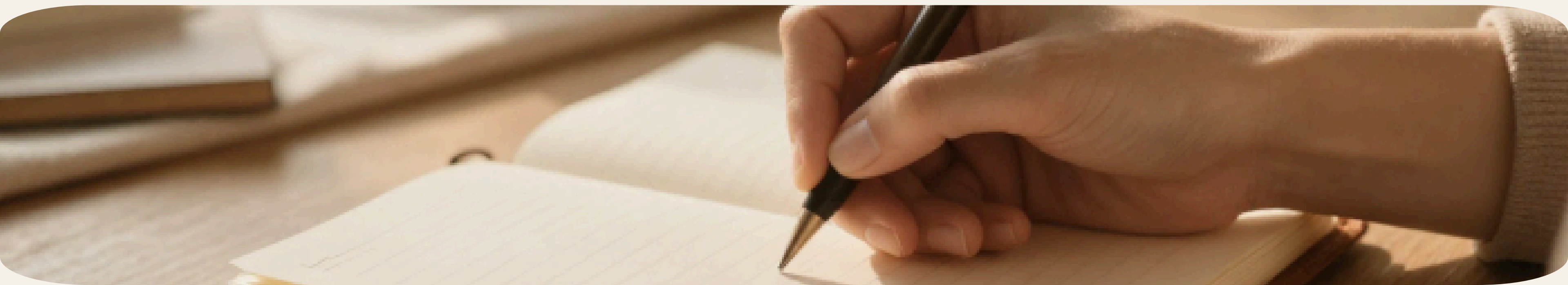
Registro diario de sensaciones, energía y evolución corporal para tomar conciencia del proceso de cambio.

Gratitud & Visualizaciones

Ejercicios guiados de gratitud y visualización creativa para anclar estados emocionales positivos.

Integración del Proceso

Reflexiones y herramientas para llevar los aprendizajes del retiro a tu vida cotidiana.



NUESTRO EQUIPO

Expertos Cualificados. Resultados Reales.

Nutrición Ortomolecular

Especialistas en bioquímica nutricional que diseñan protocolos personalizados basados en analíticas avanzadas.

Fitness & Movimiento

Entrenadores certificados en movimiento funcional, yoga y técnicas de reconexión corporal.

Terapeutas de Bienestar

Profesionales en masaje terapéutico, kinesiología y técnicas manuales de alta especialización.

Facilitadores Emocionales

Expertos en gestión emocional, mindfulness y acompañamiento en procesos de transformación personal.

A woman with blonde hair in a ponytail is smiling and looking up towards the sun, which is low on the horizon, creating a warm, golden glow. She is in a swimming pool, and the background shows a blurred view of a building and the sky.

RESERVA TU RETIRO

Comienza Tu Transformación

+34 623 956 888

info@bcwellnesshome.com

Santa Eulalia del Río, Ibiza

No se trata de parar. Se trata de
resetear.