vinetur

Talasoterapia y el arte mediterráneo de vivir, los mejores aliados para el bienestar

A orillas del Mediterráneo, una propuesta de bienestar cinco estrellas donde el descanso, el agua marina y el placer de vivir son los verdaderos protagonistas

viernes 13 de noviembre de 2026

ESCRITO POR VALERIA GARCÍA



El Mediterráneo nos hace sentir muy bien, ya sea por la luz, la brisa, el sonido de las olas o esa sensación de ligereza al entrar en el agua. Son sensaciones y factores que nos invitan a bajar el ritmo y reconectar con nosotros mismos. Pero no se acaba ahí, a estas sensaciones de relax y reconexión se suman los beneficios tan positivos en la salud y calidad de vida que aportan el agua marina, sus diferentes propiedades y los entornos costeros. Y es que el mar puede ser un gran aliado de nuestro bienestar, incluso más de lo que pensamos.

Precisamente esta conexión entre naturaleza, salud y placer de vivir inspira **Pontiana Mediterranean Thalasso**, un complejo de cinco estrellas en Oropesa del Mar (Castellón), impulsado por Grupo Fuertes y Magic Hotel Group. Bajo el concepto **«Un mar de mares»**, Pontiana propone tantas maneras de cuidarse como personas: desde una escapada para recuperar la calma hasta experiencias de movimiento, disfrute y bienestar a orillas del Mediterráneo.

El poder del mar, el gran aliado de los sentidos



La talasoterapia va mucho más allá de un baño de agua salada. Esta terapia aprovecha el agua marina y las experiencias acuáticas para crear momentos de descanso, movimiento y recuperación.

Por ejemplo, la flotabilidad facilita ciertos ejercicios, mientras que la temperatura y la presión del agua favorecen de forma directa la relajación y el confort físico, brindando múltiples beneficios para la salud integral.

Si bien la verdadera riqueza de la experiencia está en la combinación: sumergirse, moverse con suavidad, respirar junto al mar y dedicar tiempo a uno mismo; son pilares fundamentales para el equilibrio personal. En Pontiana, esta inspiración se transforma en una invitación continua a incorporar el cuidado personal a la vida cotidiana, sin renunciar jamás al disfrute.

Un mar de experiencias para recuperar el equilibrio



En este complejo de cinco estrellas, el mar es mucho más que el paisaje: es el hilo conductor de toda la vivencia. Con 2.500 metros cuadrados de superficie de agua marina y más de 5.000 metros cuadrados dedicados al wellness, Pontiana

Mediterranean Thalasso interpreta la tradición de la talasoterapia desde una mirada contemporánea y puramente mediterránea. El agua de sus piscinas y circuitos procede directamente del Mediterráneo cercano y se acondiciona de manera óptima para su uso en las instalaciones.

En **Pontiana Mar,** el Thalasso Exterior, las piscinas de agua marina, los circuitos de hidroterapia y los espacios de descanso se abren por completo a la luz, al aire libre y al clima de la costa. Es el lugar idóneo para sentir el sol, dejarse llevar por el agua y disfrutar del tiempo sin prisas.

Por su parte, en **Pontiana Club,** el Thalasso Interior, la experiencia se prolonga durante todo el año gracias a piscinas a distintas temperaturas, duchas de contraste, hammam, sauna, áreas de flotación y originales salas de nieve. Cada recorrido invita a encontrar un ritmo propio: ya sea relajarse profundamente, activarse con suavidad o regalarse un merecido momento de pausa.

El bienestar como una auténtica forma de vivir



La filosofía de Pontiana nace de una idea muy sencilla y liberadora: cuidarse y disfrutar no son caminos opuestos. Y es que el estilo de vida mediterráneo reúne algunos de los placeres más valiosos para nuestro equilibrio diario, como una alimentación sabrosa y equilibrada, el movimiento constante, la conexión con la naturaleza, el descanso y el tiempo compartido con quienes nos rodean.

Así, una jornada en el complejo puede comenzar con un circuito de talasoterapia, continuar con un paseo frente al horizonte marino o una sesión de ejercicio, y terminar degustando los sabores locales más mediterráneos. O también puede consistir, sencillamente, en leer, conversar o contemplar el mar sin mirar el reloj. Pues, ya sea en pareja, en familia o en un 'solo trip', cada huésped puede encontrar su manera personal de vivir Pontiana.

Además, esta visión evolucionará más allá en 2027 con la incorporación de **Pontiana Wellness Clinic**, una clínica especializada en longevidad, medicina preventiva, salud femenina, nutrición, movimiento y recuperación.

En definitiva, Pontiana invita a redescubrir el Mediterráneo no solo como un destino al que viajar, sino como una manera de entender la vida: con el mar como inspiración, el equilibrio como meta y el placer de vivir como parte esencial de nuestro bienestar.