

Servicios de Wellness en Bahía de Banderas y Puerto Vallarta

Por Dham Dham Wellness –
Experiencias que nutren cuerpo, mente
y espíritu

Descubra nuestra exclusiva selección de servicios de bienestar diseñados para enriquecer su estancia en el Hotel Hilton Puerto Vallarta. Nuestro equipo de facilitadores internacionales de Dham Dham Wellness está listo para guiarle en un viaje transformador hacia el bienestar integral.

Quiénes Somos

En Dham Dham Wellness somos un colectivo internacional de facilitadores expertos en hospitalidad, bienestar y desarrollo humano.

Diseñamos experiencias integrales que elevan la propuesta de valor de los hoteles, conectando a los huéspedes con prácticas que nutren cuerpo, mente y espíritu.

Nuestro equipo combina técnicas ancestrales con metodologías contemporáneas para crear momentos memorables que transforman la experiencia vacacional tradicional en un viaje de autodescubrimiento y renovación.



Clases y Experiencias Grupales

Sesiones de 90 minutos diseñadas para grupos de hasta 16 personas por instructor. Todas nuestras clases se adaptan a distintos niveles de experiencia.



Yoga

Diversas modalidades: Hatha, Vinyasa y Restaurativo para todos los niveles. Ideal para comenzar el día con energía o relajarse al atardecer.



Meditación y Breathwork

Meditación guiada, Yogui Nidra y técnicas de respiración para alineación energética activa que promueven la claridad mental.



Baños de Sonido

Sanación vibracional con cuencos, gongs y otros instrumentos ancestrales para una profunda relajación y equilibrio interior.

Tarifas por sesión:

Precio (USD)

1 a 4 personas

\$150

5 a 8 personas

\$290

9 a 16 personas

\$550

Servicios Adicionales Exclusivos



Danza Africana

Experimenta el poder liberador de los ritmos africanos en esta clase energizante que combina ejercicio cardiovascular con expresión cultural.



Baño en Hielo

Terapia de contraste térmico para fortalecer el sistema inmunológico, reducir inflamación y mejorar la recuperación muscular. Limitado a 8 personas por sesión.



Carta Astral

Sesión personalizada (1:1) donde explorarás tu mapa astral para obtener insights sobre tu personalidad, potenciales y ciclos de vida.

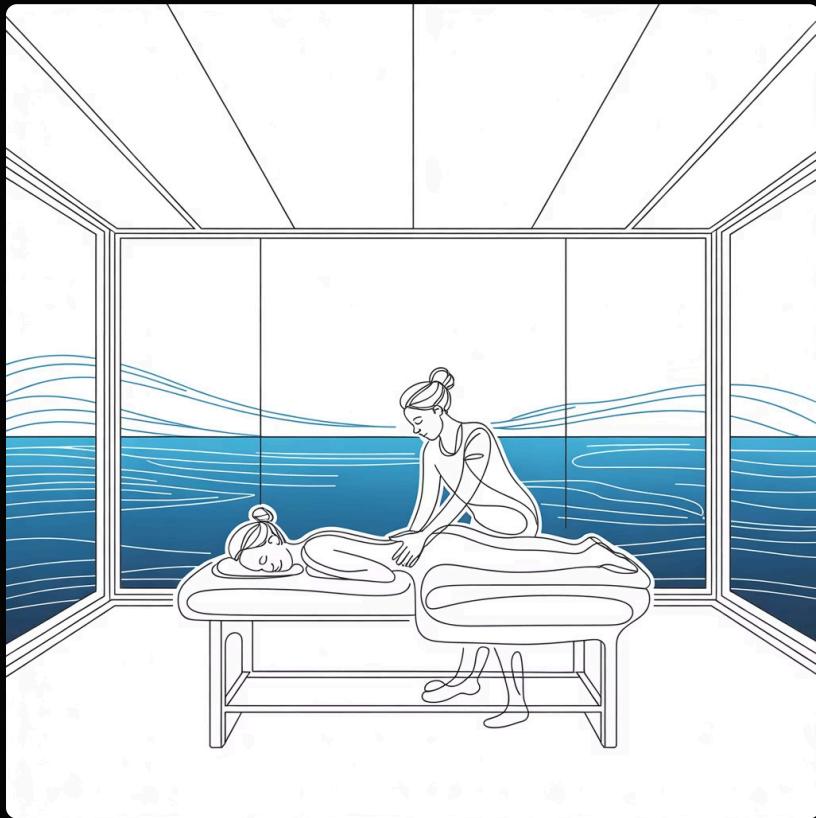


Coaching Personalizado

Acompañamiento individual (1:1) para establecer metas, superar obstáculos y diseñar estrategias de crecimiento personal o profesional.

Todas estas actividades pueden reservarse con anticipación a través de la recepción del hotel o directamente con nuestro equipo de Dham Dham Wellness.

Masajes y Terapias Corporales



Nuestros terapeutas certificados ofrecen una variedad de masajes diseñados para aliviar tensiones, reducir el estrés y promover una sensación general de bienestar.

Tipo de Masaje	60 minutos	90 minutos
Terapéutico	\$100 USD	\$160 USD
Relajante	\$100 USD	\$160 USD
Tejido Profundo	\$100 USD	\$160 USD

Espacios preparados en cabina, habitación o zona wellness del hotel para su máxima comodidad.



Dinámicas Especiales

Experiencias grupales diseñadas para momentos memorables durante su estancia

Círculos de Meditación y Música

Reuniones grupales al amanecer o atardecer donde combinamos meditación guiada con música en vivo para crear una experiencia de conexión profunda.

Taller de Movimiento Libre

Espacios seguros para explorar la expresión corporal sin juicios, liberando tensiones y reconectando con la sabiduría innata del cuerpo.

Ceremonias de Sonido

Sesiones grupales al atardecer donde los participantes se sumergen en un paisaje sonoro que induce estados meditativos profundos.

Ideal para grupos corporativos, celebraciones especiales o como complemento perfecto para retiros organizados en el hotel. Consulta disponibilidad y precios con nuestro equipo.

Retiros & Experiencias Exclusivas

Organizamos experiencias personalizadas de 2 a 7 días en el Hotel Hilton Puerto Vallarta, diseñadas específicamente para sus necesidades:

- Retiros de **Yoga & Meditación** para grupos con interés en prácticas contemplativas
- Programas de **Liderazgo Personal y Corporativo** para equipos de trabajo
- **Residencias Artísticas y Creativas** para artistas y creadores
- Retiros de **Reconexión con la Naturaleza** enfocados en sostenibilidad

Cada retiro incluye alojamiento, alimentación consciente, actividades diarias guiadas y momentos de integración personalizada.



Para más información sobre nuestros retiros y experiencias exclusivas, visita www.dhamdhamwellness.com

Políticas de Reservación y Cancelación

Reservaciones

Se recomienda realizar reservaciones con al menos 24 horas de anticipación para garantizar disponibilidad. Puede reservar directamente en la recepción del hotel o contactando a nuestro equipo.

Pagos

El pago completo debe realizarse al momento de la reservación. Aceptamos tarjetas de crédito, efectivo y cargo a habitación para huéspedes del hotel.

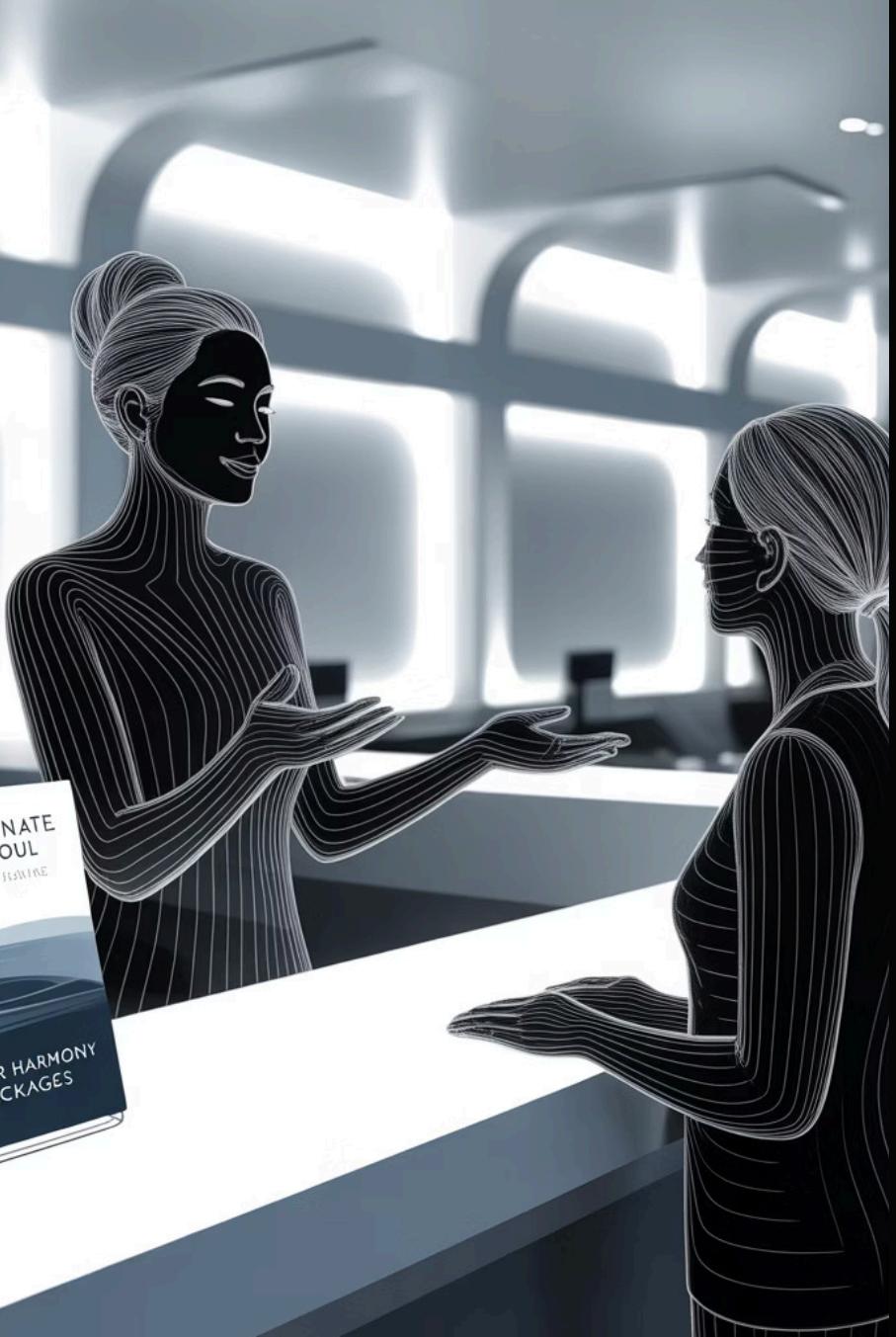
Cancelaciones

Las cancelaciones realizadas con más de 3 días de anticipación recibirán reembolso completo. Cancelaciones con menos de 3 días no tienen derecho a reembolso y se deberá liquidar la factura completa.

Llegada Tardía

Por respeto a todos los participantes, solicitamos llegar 10 minutos antes del inicio de la sesión. No se garantiza el servicio completo en caso de llegada tardía.

ⓘ **Nota importante:** Para experiencias grupales y retiros se aplican políticas específicas que serán detalladas al momento de la reservación.



Beneficios para el Hotel y Nuestros Huéspedes

Para el Hotel

- Diferenciación y posicionamiento premium en wellness hospitality
- Experiencias exclusivas alineadas al estándar Hilton
- Aumento de satisfacción y fidelización de huéspedes
- Generación de ingresos adicionales por servicios premium
- Propuesta de valor única frente a la competencia local

Para Nuestros Huéspedes

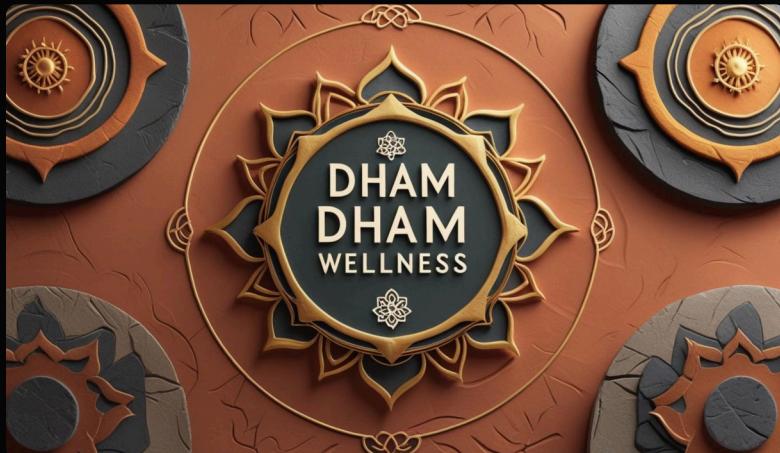
- Experiencias transformadoras que enriquecen su estancia
- Acceso a facilitadores internacionales de primer nivel
- Oportunidad de crecimiento personal durante sus vacaciones
- Recuerdos memorables que trascienden el turismo tradicional
- Herramientas prácticas para incorporar en su vida cotidiana

En Dham Dham Wellness creemos que el verdadero lujo consiste en crear espacios para la conexión auténtica con uno mismo y con los demás.

Contáctanos

¡Transforma tu estancia en una
experiencia inolvidable!

Dham Dham Wellness



Correo electrónico: dhamdhamwellness@gmail.com

Teléfono: +52 4421 2265 05

Instagram: [@dhamdham.wellness](https://www.instagram.com/@dhamdham.wellness)

Sitio web: www.dhamdhamwellness.com

También puede solicitar información directamente con el equipo de concierge del Hotel Hilton Puerto Vallarta, quienes estarán encantados de ayudarle a programar cualquiera de nuestros servicios.