WELLNESS FOR LIVING

Arquitectura del benestar

Cos, espai i presència

CASA COMALAT · ATMOS · BCN

Índex

Casa Comalat — L'espai

Essència WELLING — Qui som

Què és WELLING — Una manera de cuidar

Mètode — Ritme, profunditat i presència

Rituals d'autor — Menú Signature

Sessions terapèutiques — Enfocaments específics

Meditació i mindfulness — Presència guiada

Journeys — Natura i presència

Bons i targetes regal — Experiències úniques

Hotels i empreses — Wellness externalitzat

Ressenyes — El que se sent després

Reserves i contacte

Aquí, el massatge és una experiència:

una manera d'habitar el cos amb calma i criteri.





Casa Comalat

L'ESPAI

Modernisme. Silenci. Llum natural.

Un lloc per reduir el soroll interior.

Privacitat real. Presència real.

Av. Diagonal, 442 · Barcelona

Essència

QUI SOM



XAVIER MELER

Teràpia corporal d'autor

Lectura del cos amb precisió i calma.
Estructura, respiració i sistema nerviós.
Silenci, profunditat i presència.

MÈTODE	Diagnòstic clar · mans precises · profunditat Teixit, fàscia i respiració amb escolta activa.
RITUALS	Experiències immersives · d'autor · 120'
SESSIONS	Enfocament específic · recuperació i regulació del sistema nerviós.
HOTELS I EMPRESES	Servei discret · preparació silenciosa · a mida



WELLING — Wellness for Living

Un espai premium de benestar
conscient on el massatge s'entén
com a arquitectura: estructura, ritme
i presència.

Casa Comalat és més que una ubicació:
és l'escenari de l'experiència.

El teu cos et parla cada dia.

Aquí l'escoltem amb mètode.

Rituals d'autor

Experiències immersives · 120' · presència i profunditat

No és desconnectar

És tornar



Ritual 01 · Experiència Arquitectura Viva

Serena. Precisa. Transformadora.

DESCRIPCIÓ

Modernisme, llum i silenci.

Un treball profund i elegant que allibera tensió
i retorna lleugeresa.

Un ritual d'autor que entén el cos com a arquitectura:
estructura, ritme i presència.

Comencem amb una breu lectura corporal i un ajust
de la respiració per entrar en calma i precisió.
Després treballem per capes (teixit i fàscia) i
alliberem les tensions associades a la postura i al cansament.

El temps ampliat no busca «més força», sinó un canvi
més profund: espai, mobilitat i sensació d'ordre interior.

Tancament lent i integrador per consolidar el
treball.

INTENCIÓ

Regular la tensió, ordenar l'estructura i recuperar presència.

IDEAL PER A

Estrès sostingut · cos carregat · necessitat de reset ·
alta exigència.

DURADA — PREU

120' **180 €**



Ritual 02 · Experiència ATMOS Reset

Calma. Claredat. Renovació.

DESCRIPCIÓ

Pensat per als dies de càrrega mental, insomni o saturació emocional.

Comencem amb un contacte ampli i estable per transmetre seguretat; després, treballem progressivament el diafragma, la columna i la cintura escapular amb tècniques miofascials suaus i respiració conscient.

L'objectiu és regular el to del sistema nerviós i recuperar una sensació de descans interior, més enllà de la relaxació momentània.

Tanquem en quietud per integrar i tornar al teu centre.

INTENCIÓ

Regular el sistema nerviós i recuperar la calma real, sense presses.

IDEAL PER A

Ment accelerada · insomni · fatiga · sobrecàrrega mental · estrès elevat.

DURADA — PREU

120' **180 €**



Ritual 03 · Experiència Estructura Profunda

Profunda. Tècnica. Alliberadora.

DESCRIPCIÓ

Un ritual d'autor per a tensions arrelades i patrons posturals.

Llegim el teixit (fàscia, cadenes, densitats) i prioritzem poques zones amb la màxima precisió: profunditat sostinguda, alliberament miofascial i mobilitzacions que permeten cedir sense resistència.

És un treball estructural, però amb calma: per recuperar amplitud, lleugeresa i una força serena.

Tancament amb maniobres llargues que estabilitzen i harmonitzen el cos.

Profunditat. Ordre. Lleugeresa.

INTENCIÓ

Alliberar les capes profundes i recuperar mobilitat amb precisió i ritme.

IDEAL PER A

Contractures · rigidesa postural · esquena i malucs carregats · tensió crònica.

DURADA — PREU

120’ **180 €**



Ritual 04 · Experiència Atles–Axis

Silenci. Espai. Descans.

DESCRIPCIÓ

Enfocament cervical i cranial per alleugerir les zones on s'acumula la càrrega invisible.

Treball precís a la regió occipital, l'atles–axis, la mandíbula i les cadenes cervicals anteriors, orientat al descans, les cefalees tensionals o el bruxisme.

La pressió és selectiva; el ritme, lent i precís. Integrem l'obertura de la respiració amb l'alliberament de pectorals i diafragma perquè el cap recuperi la calma.

Tancament amb sosteniment cranial i integració profunda.

INTENCIÓ

Alliberar tensions cervicals, del cap i de la mandíbula, i recuperar calma, amplitud i descans.

IDEAL PER A

Bruxisme · cefalees · tensió cervical · tensió mandibular

DURADA — PREU

120' **180 €**



Welling Journeys

NATURA I PRESÈNCIA

Journey 01 · Forest Reset Journey
180'
Privat 360 € · Duo 520 € · Microgrup (3–5) 190 €/persona
Grup (6–10) 150 €/persona.

Aquest Journey es desenvolupa en dues etapes: natura urbana + integració ATMOS.
Un recorregut immersiu per la natura urbana per reduir el soroll interior i recuperar estabilitat. Caminem des de Casa Comalat fins al parc per entrar en el ritme del bosc: respiració, sentits i micropauses que alliberen tensions a la mandíbula, les cervicals i el diafragma, i afavoreixen una respiració més àmplia.

Per acabar, tornem a ATMOS i fem una integració WELLING en silenci: respiració guiada, suports de descàrrega i percussió terapèutica rítmica (balanceig i tapping), aplicada de manera focal. Una experiència de regulació profunda del sistema nerviós.

Journey 02 · Bany de bosc — Presència i claredat
180'
Privat 360 € · Duo 520 € · Microgrup (3–5) 190 €/persona
Grup (6–10) 150 €/persona.

Caminada lenta i precisa per harmonitzar el cos i aclarir la ment: passos conscients, canvis de suport i exercicis senzills d'estabilitat en terreny real (sense fitness ni ioga). La intenció és alliberar tensió postural, ampliar la respiració i regular la sobrecàrrega mental.

L'experiència s'integra a ATMOS amb un treball profund basat en la temperatura, la gravetat, la respiració i la pressió dirigida. En matalassos o llitera, guiem un alliberament suau del teixit connectiu amb eines discretes i un tancament rítmic (rocking i tapping) amb un so mínim per integrar el canvi. Cos harmonitzat. Ment clara.

Cortesia WELLING: te o infusió abans o després.



Meditació i mindfulness

Deixa el soroll a fora. Torna a tu.

Pràctiques guiades per entrenar l'atenció, la respiració i la calma, sense exigència.

Meditació guiada · Presència
60'
100 € + 75 € per persona addicional.

Una guia clara per tornar al cos: respiració, sentits, pensament i emoció sense judici. Sensació final: una ment més oberta i un cos més serè.

Respiració conscient · Breathwork
60'
100 € + 75 € per persona addicional.

Respiració guiada per regular el sistema nerviós: oxigenació, regulació de l'estrès i concentració. Es recomana combinar-la amb una meditació.

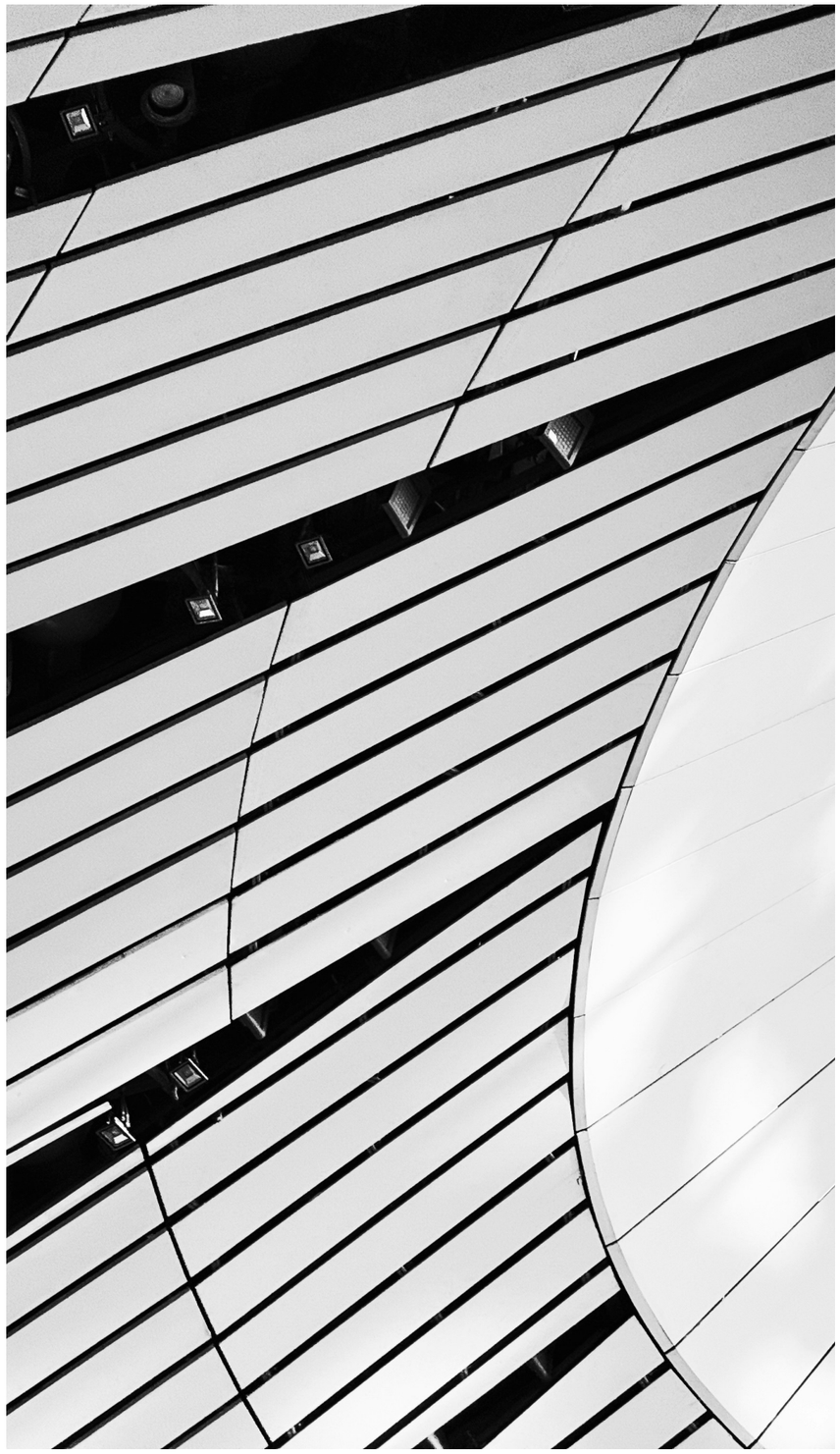
Deep Rest · Descans guiat
60'
100 € + 75 € per persona addicional.

Pràctica estirada per entrar en un descans profund: relaxació progressiva, atenció a la respiració i tancament integrador. Ideal en cas de fatiga mental.

Caminada conscient · Mindful Walk
60'
100 € + 75 € per persona addicional.

Caminar lentament i amb presència: ritme, postura, respiració i mirada. Per a persones amb la ment accelerada que necessiten recuperar la calma.







SESSIONS TERAPÈUTIQUES

El massatge terapèutic, quan es fa bé, es nota després.

Menys dolor.

Més mobilitat.

Millor descans.

Dissenyades per a objectius concrets:
teixit profund · recuperació
sistema nerviós · cervicals

QUÈ INCLOU

Una sessió completa, dissenyada a mida.
Tècnica terapèutica i silenci sostingut.
Per alliberar tensió, millorar la mobilitat
i recuperar la calma.

- Breu lectura corporal (postura, zones clau)
- Treball per capes (profunditat sense força innecessària)
- Alliberament miofascial · estiraments assistits
- Tancament regulador: ritme lent i integració

OBJECTIU

Dolor i tensió específics · mobilitat · recuperació

ZONES

Esquena · cervicals · cames · cos sencer

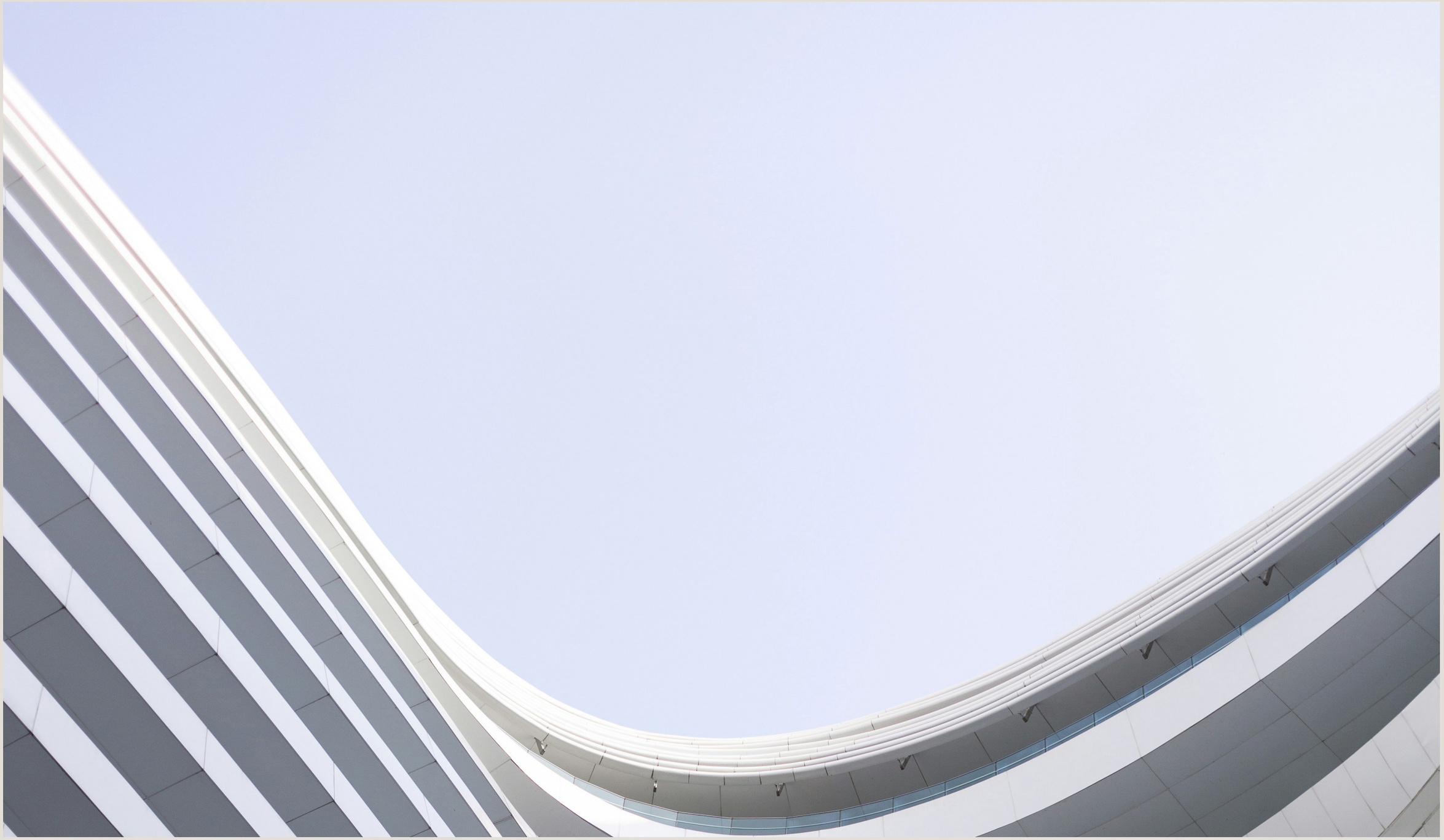
DURADA — PREU

60’	**100 €**
120’	**180 €**



Sessions terapèutiques

ENFOCAMENTS ESPECÍFICS



Precisió manual · lectura del teixit · resultats observables

Teixit profund i alliberament miofascial

Profunditat precisa per al teixit dens i la fàscia.
Més amplitud, menys rigidesa i millor moviment.





INTENCIÓ

Alliberar capes profundes i recuperar amplitud de moviment.

IDEAL PER A

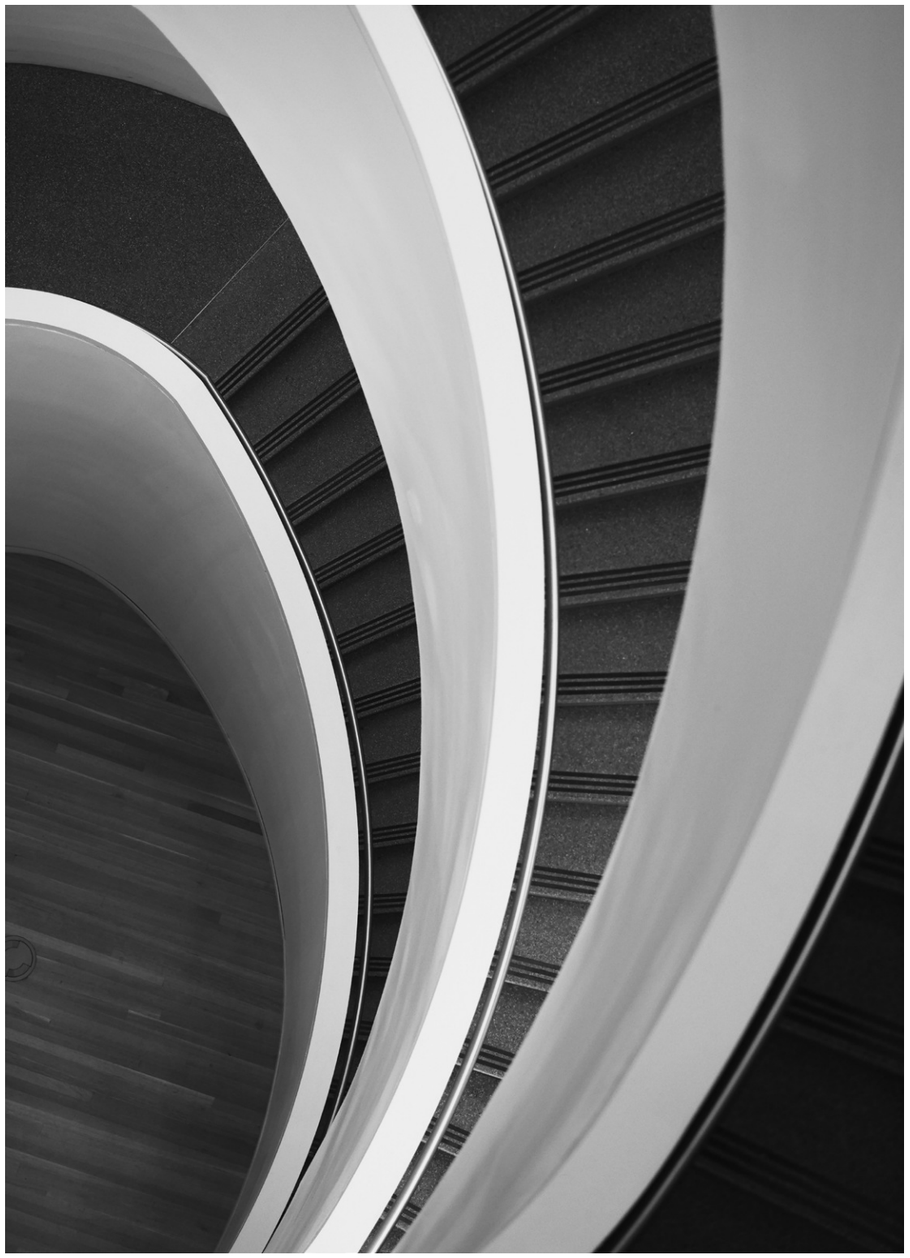
Esquena carregada · contractures · rigidesa · tensió postural.

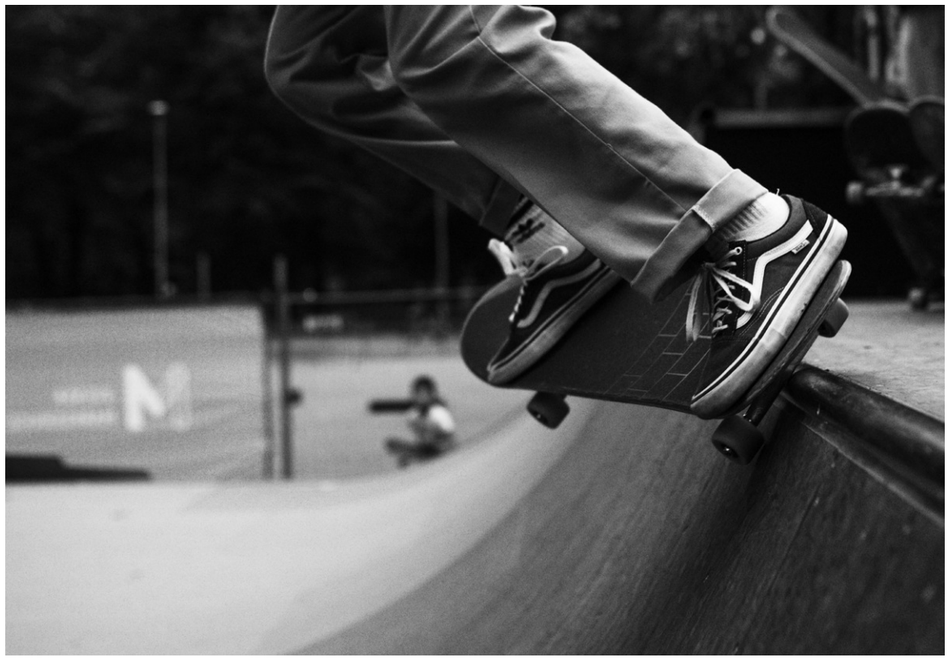
DURADA — PREU

60' **100 €**
120' **180 €**

Rendiment i recuperació

Descàrrega muscular, circulació i recuperació.
Per a cossos actius, abans o després de l'esforç.





INTENCIÓ

Optimitzar la recuperació i prevenir
sobrecàrregues.

IDEAL PER A

Entrenament habitual · pics de càrrega ·
abans o després d'un esdeveniment · cames pesades.

DURADA — PREU

60'	**100 €**
120'	**180 €**

Eficient. Atlètica. Molt precisa.

Relaxació profunda · sistema nerviós

Regulació profunda del sistema nerviós.
Ritme lent i contacte continu que retorna la calma.

Menys soroll mental. Millor descans.





INTENCIÓ

Calmar el sistema nerviós i afavorir el descans.

IDEAL PER A

Estrès mental · insomni · ment accelerada

DURADA — PREU

60' **100 €**
120' **180 €**

Alliberament cranial i cervical

Mandíbula, cervicals i cap en calma.
Alliberament selectiu de tensions per descansar millor.

Un treball precís que canvia la sensació d'espai interior.



INTENCIÓ

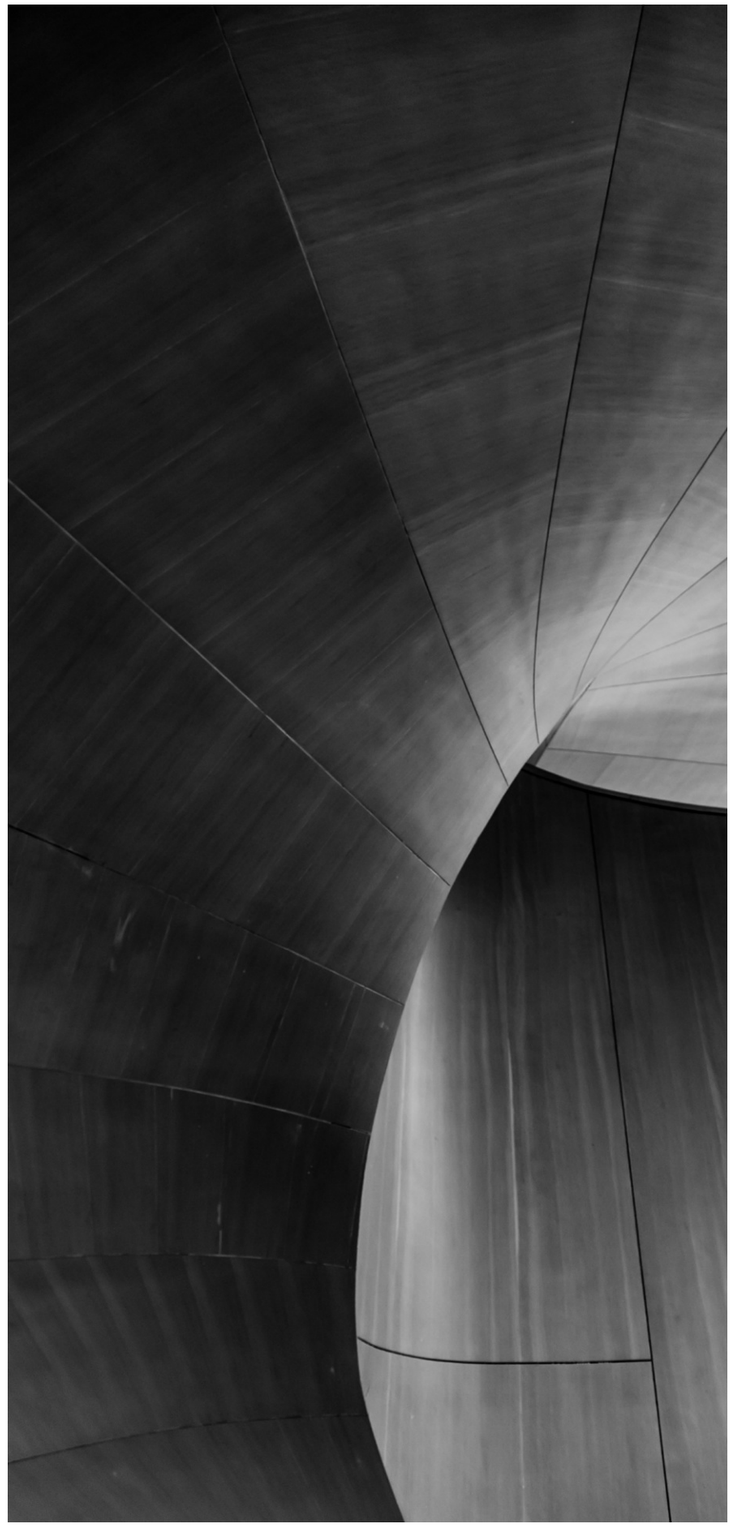
Alleugerir les tensions cervicals
i afavorir el descans.

IDEAL PER A

Bruxisme · cefalees · cervicals carregades.

DURADA — PREU

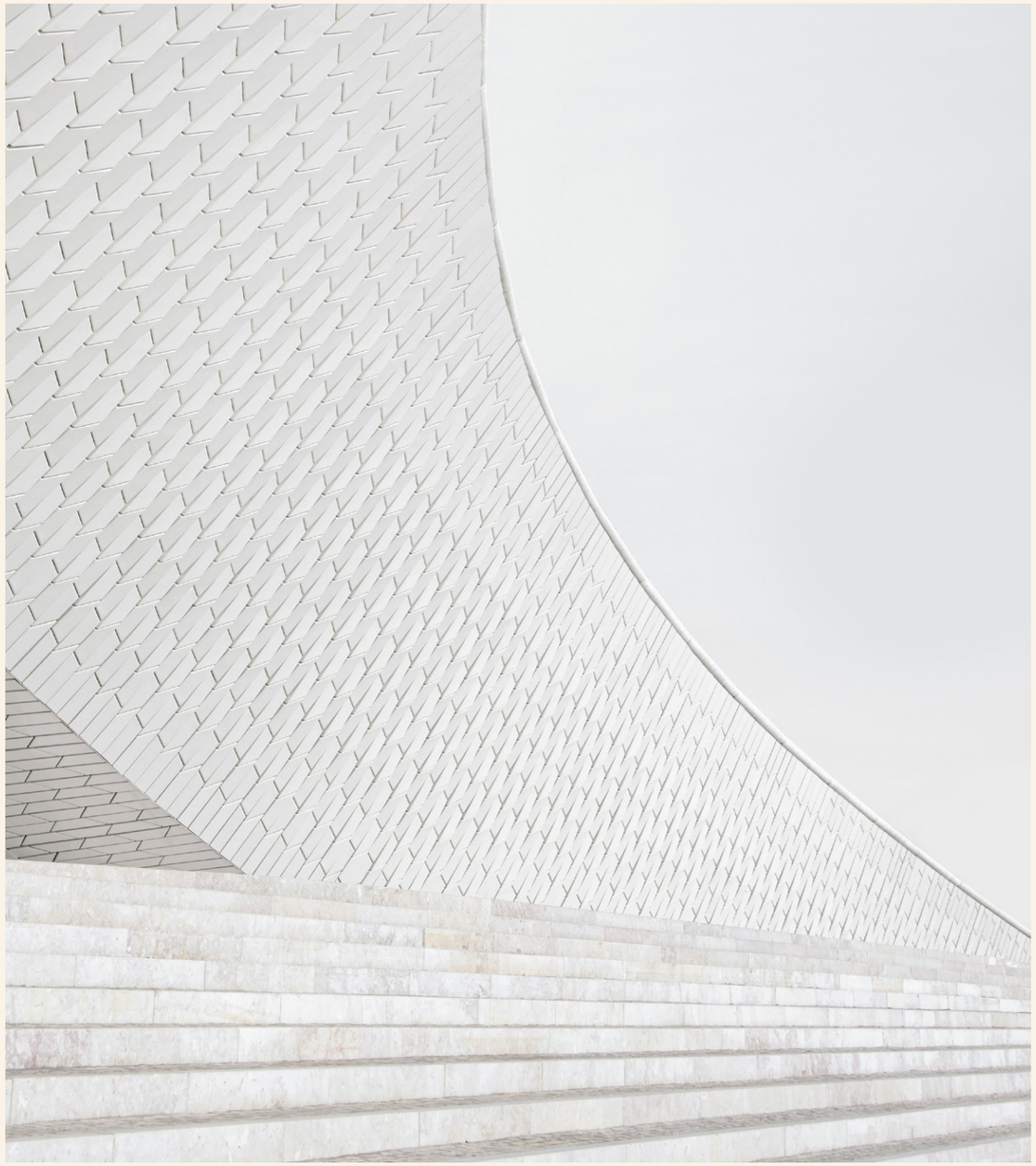
60'	100 €
120'	180 €



Bons i targetes regal

Regalar benestar és regalar temps.

Amb intenció. Sense presses.



TARGETA REGAL
60’ / 120’

Per regalar una sessió completa WELLING.
60’ / 120’

PACK RESET
(3 SESSIONS)

Tres sessions per regular la tensió i estabilitzar el cos.

PACK DEEP WORK
(5 SESSIONS)

Cinc sessions per a un procés profund: estructura, descans i un canvi real.

Targeta regal 60’ / 120’

Experiència Arquitectura Viva (120’)

Alliberament cranial i cervical (60’ o 120’)

CONDICIONS

Validesa 12 mesos · Transferible · Reserva prèvia · No reemborsable

PERSONALITZACIÓ

Nom, dedicatòria i lliurament digital immediat.

Benestar dissenyat per integrar-se
en entorns d’alta exigència.

Hotels i empreses

Benestar dissenyat per integrar-se en entorns d'alta exigència.
Servei discret, preparació silenciosa i a mida.

HOTELS / ESTADES PREMIUM

Massatges a la suite, a l'habitació o en una sala designada.
(preparació silenciosa, protocol acurat)
Experiència alineada amb la marca de l'hotel

EMPRESES

Wellness Day (descàrrega cervical i d'esquena · focus · estrès)

Servei discret, eficient i amb alt valor percebut

COM TREBALLEM (miniprocés):

Briefing Proposta Preparació Servei Retorn / Informe

Col·laboracions a petició · gmanager@welling.es

Propostes a mida · resposta en 24–48 h



CLIENTS PRIVATS,
VISITANTS
INTERNACIONALS I
PERFILS EXIGENTS QUE
BUSQUEN
BENESTAR REAL
— SENSE SOROLL,
SENSE PRESSES.

Ressenyes

AC

ADRIÀ C.

★ ★ ★ ★ ★

Vaig venir amb dolor a les cervicals i a l'esquena en general, i em va atendre en Xavi. Va entendre perfectament què em passava. El tractament va ser excel·lent i agradable. Molt recomanable!

GOOGLE

RESSENYA VERIFICADA

AN

ALEJANDRA N.

★ ★ ★ ★ ★

En Xavier és un terapeuta holístic excel·lent. No només fa massatges magnífics, sinó que la seva calidesa humana t'ajuda a relaxar-te, gaudir del moment, sentir-te acompanyada i sortir de la sessió renovada. Fa anys que el conec i no penso canviar de professional.

TREATWELL

RESSENYA VERIFICADA



Recordatoris — WELLING · Casa Comalat

Horari

De dilluns a dissabte · 10.00–20.00 h
(amb reserva prèvia).

Reserva

Sessions amb reserva prèvia. Si no saps què triar, escriu-nos i t'orientarem.

Arribada

Arriba 5–10 minuts abans per entrar en calma. Si arribes tard, la sessió es pot escurçar per respectar el ritme del dia.

Silenci i telèfon

Cuidem un entorn sobri i silenciós.
Posa el telèfon en silenci, si us plau.

Salut

Indica en reservar qualsevol lesió, intervenció recent, embaràs, medicació rellevant o sensibilitat al contacte o als olis. Adaptem la sessió al teu cos.

Te i infusió (cortesia WELLING)

Te o infusió abans o després de la sessió, com a detall de benvinguda o comiat.

Reserves (recomanat)

Es recomana reservar amb antelació per assegurar l'horari i el servei preferits.
Per reservar, escriu a:

gmanager@welling.es o envia un WhatsApp al +34 617 051 828

Política de cancel·lació

Canvis o cancel·lacions amb 24 h d'antelació. Si es cancel·la amb menys de 24 h, es cobra el 50%.
En cas de no presentar-se, es cobra el 100%.

Bons i targetes regal

Validesa de 12 mesos · Transferible · Reserva prèvia · No reemborsable.



WELLING—WELLNESS FOR LIVING

Av. Diagonal, 442 · 3r 1a · Casa Comalat · ATMOS · BCN

WhatsApp: +34 617 051 828

Correu: gmanager@welling.es