



PACHAMAYA

SUITES | WELLNESS & SPA | RETREATS

Cryotherapy at Pachamaya | Ice Pass

Cold immersion for energy, recovery and resilience.

La crioterapia en agua fría es una práctica de inmersión diseñada para apoyar la energía, la recuperación y la resiliencia. En Pachamaya, la experiencia combina guía consciente, un entorno cuidado y un protocolo seguro para que puedas integrar el frío como una herramienta de bienestar.



Protocolo recomendado:

3 minutos por inmersión, máximo 5, en agua entre 8 °C y 11 °C.



Energía y enfoque

El frío activa el sistema nervioso y puede favorecer una sensación de alerta, claridad mental y mejor estado de ánimo.



Recuperación muscular

Puede ayudar a disminuir temporalmente la percepción del dolor y las molestias musculares después del ejercicio.



Adaptación al estrés

Exponerte al frío de forma voluntaria y controlada entrena tu capacidad de regular la respiración, la atención y la respuesta al estrés.



Activación metabólica

La exposición al frío activa mecanismos de termogénesis y puede estimular la grasa parda, asociada a la producción de calor.





PACHAMAYA

SUITES | WELLNESS & SPA | RETREATS

Cómo actúa la crioterapia

La inmersión en agua fría provoca una respuesta aguda del organismo. Bien aplicada, puede convertirse en una herramienta de regulación, recuperación y vitalidad.

1



Respuesta fisiológica inmediata

Al entrar al agua fría, el cuerpo activa una respuesta de alerta: la respiración se intensifica, la circulación se redistribuye temporalmente y el sistema nervioso se activa. Después, el cuerpo busca recuperar el equilibrio.

2



Noradrenalina, dopamina y energía

La exposición al frío puede elevar catecolaminas como la noradrenalina y asociarse con una sensación de energía, enfoque y mejor estado de ánimo.

3



Grasa parda y termogénesis

El frío activa la grasa parda para producir calor. Con práctica regular, algunas células de grasa blanca pueden adquirir características 'beige', favoreciendo la termogénesis. No significa convertir grasa en músculo, pero sí activar mecanismos metabólicos útiles.

4



Circulación, recuperación y calma

La vasoconstricción seguida por la reactivación circulatoria puede apoyar la recuperación. Muchas personas también reportan una sensación de relajación y claridad después de la sesión.



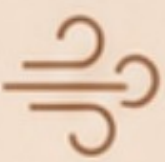
Referencia útil:

Andrew Huberman suele recomendar acumular alrededor de **11 minutos** totales por semana, repartidos en **3 a 4 sesiones**.

Tu primera experiencia

Sesión introductoria personal | \$999 MXN por persona

La primera sesión es guiada y personalizada.
Está pensada para que entiendas la experiencia,
te sientas seguro dentro del agua fría y aprendas
a usar el servicio de forma correcta.

- **Meditación**
Una breve preparación para centrarte
y entrar con presencia.
- **Breathwork**
Trabajo respiratorio para regular
la respuesta al frío.
- **Inmersión guiada**
Acompañamiento durante tu primera
entrada al agua.
- **Capacitación personal**
Explicación práctica sobre tiempos,
sensaciones y uso adecuado.
- **Resolución de dudas**
Espacio para preguntas y
recomendaciones personalizadas.
- **Guía de uso + disclaimer**
Entrega de guía y firma del formato
de aprobación.



Si dos personas toman la sesión
al mismo tiempo, cada una
paga \$999 MXN.



Después de completar esta sesión
podrás reservar tus inmersiones
autónomas dentro del horario disponible.



Horario de uso:
6:15 a. m. – 8:30 p. m. | sujeto a disponibilidad

Ice Passes | Precio fundador

Disponibles después de
completar la sesión introductoria.



4 sesiones

\$680 MXN

equivale a
\$170 por inmersión



8 sesiones

\$1,280 MXN

equivale a
\$160 por inmersión



12 sesiones

\$1,740 MXN

equivale a
\$145 por inmersión



Condiciones

- Cada Ice Pass se usa dentro de un período de **31 días**.
- El precio fundador se mantiene por un año con renovaciones consecutivas al vencimiento del paquete. No hay días de gracia.
- Máximo 1 inmersión por día.
- Puedes reservar con pocos minutos de anticipación si hay disponibilidad.
- Las reservas se asignan con 15 minutos de diferencia entre una y otra.
- La primera inasistencia no tiene penalización; a partir de la segunda, la sesión se cuenta como utilizada.

Preparación, seguridad y uso



Qué traer

- Traje de baño o ropa deportiva apta para agua
- Toalla
- Chanclas de plástico
- Agua
- Cambio de ropa seco



Antes de entrar

No utilizar bloqueador, bronceador, aceites, cremas ni otros productos sobre la piel antes de la inmersión. Antes de entrar, es indispensable pasar por la regadera exterior.



Aprobación y cuidado

Cada persona recibe una guía de uso, un disclaimer y un formato de aprobación para confirmar que no presenta condiciones que contraindiquen la práctica.



Importante: La crioterapia no sustituye atención médica. Si tienes presión arterial no controlada, problemas cardiovasculares, fiebre, infección activa, heridas abiertas o cualquier condición médica relevante, consulta antes de participar.

*Reserva tu sesión introductoria y descubre el poder
del frío con guía segura en Pachamaya.*

