

A couple is seen from behind, sitting on dark, jagged volcanic rocks. They are looking out over a vast, blue ocean with white-capped waves. In the distance, a large, rugged mountain range stretches across the horizon under a clear sky. The lighting suggests late afternoon or early morning, with a warm, golden glow on the couple's skin and the water's surface. A bright blue circular graphic is partially visible in the top-left corner of the frame.

*Tenerife, isla de bienestar*  
*Tenerife, Island of Wellness*



**TENERIFE**<sup>®</sup>  
disfruta de todo

[www.webtenerife.com](http://www.webtenerife.com)



---

TENERIFE ISLA DE BIENESTAR / TENERIFE ISLAND OF WELLNESS

---

Mapa de la Isla <i>Map of the island</i>	04
Un poco de historia <i>A little history</i>	05
Un clima especial y único <i>A special and unique climate</i>	10   11
Tratamientos naturales <i>Natural treatments</i>	14

---

CUATRO DÍAS DE SALUD Y BIENESTAR /  
FOUR DAYS OF HEALTH AND WELL-BEING

---

Primer día <i>First day</i>	28   29
Segundo día <i>Second day</i>	30   31
Tercer día <i>Third day</i>	32   33
Cuarto día <i>Fourth day</i>	34   35

---

INFORMACIÓN ÚTIL / USEFUL INFORMATION

---

Oficinas de Información Turística <i>Tourist Information offices</i>	36
--	----

# Mapa de Tenerife / Map of the Island



**PUNTO DE INTERES TURÍSTICO  
PLACES OF TOURIST INTEREST**

**PLAYAS BEACHES**

- 1 Piscinas Naturales de Santiago del Teide
- 2 Piscinas Naturales de Arona
- 3 Piscinas Naturales de Adeje
- 4 Piscinas Naturales de Tacoronte
- 5 Piscinas Naturales de Bajamar y Punta del Hidalgo
- 6 Piscinas Naturales de Garachico
- 7 Playa Jardín
- 8 Playa de las Teresitas
- 9 Playa Bahía del Duque
- 10 Playa Los Gigantes

**OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA  
TOURIST INFORMATION OFFICES**

**PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD  
UNESCO WORLD HERITAGE SITE**

EL TEIDE

LOS GIGANTES

DRAGO MILENARIO

TELEFÉRICO CABLE CAR



## UN POCO DE HISTORIA / A LITTLE HISTORY

Relax, descanso y vida. De Tenerife te irás, tras tus vacaciones, como nuevo. Cada rincón de la Isla respira salud y paz y, si lo que buscas es renovarte por dentro y por fuera, este es tu lugar. Millones de turistas han probado ya las excelencias de este clima, del que un gran número de médicos y terapeutas ha asegurado que es uno de los más beneficiosos para el hombre. De hecho, el turismo en la isla comenzó con fines médicos y curativos.

Con el auge industrial y el nacimiento de la clase media en Europa a mediados del **siglo XIX**, la preocupación por el bienestar y la salud comenzó a instalarse en la sociedad. Tras viajes por medio mundo, médicos ingleses y alemanes, se percataron de que el clima era un aspecto fundamental para la curación de los enfermos. Durante este

*Relaxation, rest and life. You will leave Tenerife like new after your holiday. Every corner of the Island breathes health and peace and, if what you are looking for is to renew yourself inside and out, you are in the right place. Millions of holidaymakers have already tried the excellence of this climate, about which many doctors and therapists have said that it is one of the most beneficial for mankind. In fact, tourism on the island began for medical and curative purposes.*

*With industrial growth and the birth of the middle class in Europe in the **mid-19th Century**, concern for well-being and health began to be common in society. After travelling around the world, English and German doctors realised that climate was a fundamental element for curing the sick. During that century, gout, tuberculosis,*

## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



*respiratory illnesses, asthma, stomach problems and rheumatism were ravaging Europe. So doctors advised their patients to travel to Tenerife to recover from these conditions. On their return, amazed at the improvement in the health of their patients, they even spoke of miraculous recoveries. They were right. But why? It's very simple, the dry air, the quality of the mineral water on the Island, the mild temperatures, the benefits of the sunshine, the relaxing trade winds and bathing in the sea were the best remedy for any illness. **Two or three weeks on the Island and they went back like new.** With benefits such as these, who could resist coming back?*

siglo, la gota, la tuberculosis, las enfermedades pulmonares, el asma, los problemas de estómago, el reuma y las afecciones respiratorias campaban a sus anchas por Europa. De ahí, que los médicos aconsejaran viajar a Tenerife para recuperarse de estas dolencias. A su regreso, asombrados con la mejoría que sufrían los pacientes, se llegó a hablar incluso de curaciones milagrosas. Estaban en lo cierto. ¿Por qué? Muy sencillo, el aire seco, la calidad del agua mineral de la Isla, las suaves temperaturas, las bondades del sol, los relajantes vientos alisios y los baños en el mar era el mejor remedio a cualquier enfermedad. **Dos o tres semanas en la Isla y volvían como nuevos.** ¿Con beneficios como estos, quién se resistía a no regresar?



“Aquí se me quitan los dolores y mi estado de ánimo mejora. Sólo ver el sol cada día me da vida.”

*John Milton, 48 años, británico.*

Así descubrió Europa el paraíso. Desde entonces hasta ahora, no sólo europeos sino turistas de todo el mundo vienen cada año a Tenerife en busca de los beneficios de su clima y de sus paisajes llenos de contrastes.

Tenerife te sorprenderá, además, por otras muchas razones. Su gastronomía es envidiable, te la comerás con la vista. Se basa en el pescado fresco, carne de la tierra, y, por supuesto, las mejores frutas y verduras. Pero la cocina canaria cuenta con otros productos estrella como los quesos -de los mejores del planeta y premiados en certámenes internacionales-, sus mojos, el gofio, la miel y los vinos, grandes caldos, ya sean tintos o blancos, elaborados con uvas que sólo se cultivan aquí. Por toda la Isla hay innumerables restaurantes, con un servicio exquisito, en la que poder degustarla.



*This is how Europe discovered the Island of paradise. Since then, not only Europeans but tourists from all over the world have come to Tenerife every year in search of the benefits of the climate and the landscapes full of contrasts.*

“Here they take away my pains and my frame of mind improves. Just seeing the sun every day fills me with vitality.”

*John Milton, 48, British.*

*Tenerife will surprise you for many other reasons too. The cuisine is enviable; you will consume it with your eyes. It is based on fresh fish, local meat and, of course, the best fruit and vegetables. But Canarian cuisine has other star ingredients such as cheese – some of the best on the planet, which have won many prizes at international competitions -, its mojo sauces, gofio (the name for the local toasted flour), honey and wines, whether red or white, prepared with grapes which are only cultivated here. All over the Island, there are innumerable restaurants, with exquisite service, where you can try our cuisine.*

Pide el folleto de gastronomía en la oficina de información más cercana.

*Ask for the gastronomy leaflet in the nearest tourist information office.*

Estación del Teleférico / *Cable car station is allowed*: 922 010 445.  
Todos los días / *Every day* 9-16h. [www.teleferico-teide.com](http://www.teleferico-teide.com)  
Permiso acceso Pico Teide / *The access to Teide Peak*: 922 922 371.  
[www.reservasparquesnacionales.es](http://www.reservasparquesnacionales.es)

La naturaleza también es otro de los puntos fuertes de la Isla. Los microclimas que hay en ella provocan que la naturaleza se transforme en pocos kilómetros. El sur, de temperaturas más cálidas, contrasta con los entornos del norte, más frescos.

Una experiencia diferente y única es visitar el Parque Nacional del Teide, Patrimonio mundial de la Humanidad. Puedes llegar en coche a las faldas del volcán. Tienes varios accesos por el norte, subiendo por La Esperanza o La Orotava y, por el sur, cogiendo por Vilafior o por Chío. No sólo la paz y el relax que se respira te aportarán salud, el aire tan puro que reina a más 2.000 metros de altura te renovarán por dentro. En pocos lugares del planeta se respira un oxígeno de esta calidad.

“*Todo en la Isla es tan puro y está tan cuidado que transmite serenidad y sosiego.*”

*Alberta Holbein, 36 años, Alemania.*

El tinerfeño se ha preocupado además por conservar sus señas de identidad. Cada mes del año es raro que no haya fiesta en algunos de los municipios de la Isla. Si puedes, no te pierdas las romerías o bailes de mago que se celebran, son la máxima expresión de la identidad cultural de la Isla. Buen vino, comida sana y exquisita, todo amenizado con los sonos de la música popular.





Pide la agenda de eventos mensual en recepción.

Request the calendar of events at reception.

## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*

*Nature is another of the Island's strengths. The micro-climates that there are here mean that nature is transformed after only a few kilometres. In the south, the warmer temperatures contrast with the fresher environments in the north.*

*A different experience, which is totally unique is visiting the Mount Teide National Park, a World Heritage Site. You can get to the base of the volcano by car. There are various access points in the north, where you can get up via La Esperanza or La Oro-tava and, in the south, taking the Vilaflor or*

“*The entire island is so pure and is so well looked after that it transmits serenity and calm.*”

*Alberta Holbein, 36, Germany.*

*Chío routes. It is not only the peace and the relaxation which will bring you health, but the pure air, which is everywhere at a height of over 2,000 metres above sea level, will renew you internally. There are few places on Earth where you can breathe oxygen of this quality.*

*The people of Tenerife have also shown concern to conserve their symbols. Every month of the year there is a fiesta in one or other of the boroughs on the Island. If you can, don't miss the religious festivals or romerías or the balls for the country-people (**bailes de magos**) that are held, which are the greatest expression of the cultural identity of the Island. Good wine, healthy and exquisite food, all of which is enlivened by the sounds of folk music.*



## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



### UN CLIMA ESPECIAL Y ÚNICO

La mejor tarjeta de visita de Tenerife se dibuja bajo el **sol**. Se quedó a vivir aquí para deleite de sus habitantes y también de turistas que cada año visitan la Isla. Se deja ver a diario y sus rayos son sinónimo de vida. De hecho, la Isla es uno de los lugares del mundo con más horas de sol al año, 3.000 horas de luz relajante y estimulante. Los beneficios sobre el organismo son innumerables siempre que se tome de manera responsable y con la correspondiente protección.

El sol relaja, elimina el estrés, favorece la formación de la vitamina D que contribuye a fijar el calcio en huesos y dientes, tonifica los músculos, equilibra el sistema nervioso, combate el cansancio, la depresión, mejora el aspecto de la piel... Los estudios han demostrado también que el reflejo del agua del mar y la radiación del sol en la arena

## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



### *A SPECIAL AND UNIQUE CLIMATE*

*The best visiting card for Tenerife is designed under the **sun**. It shines here for the delight of the inhabitants and also for the tourists who visit the Island each year. You can admire it every day and its rays are a synonym of life. In fact, the Island is one of the places in the world with most hours of sun a year; three thousand hours of relaxing and stimulating sunlight. The benefits for the organism are innumerable, provided that you sunbathe in a responsible manner and with the proper protection.*

*Sun relaxes, eliminates stress, favours the formation of Vitamin D which contributes to fixing the calcium in bones and teeth, tones up the muscles, balances the nervous system, combats tiredness or depression, it improves the appearance of the skin... Studies have also shown that the reflection from the sea and solar radiation on the sand increase blood circulation.*

***¿Sabías que...? Did you know that...***

tomar regularmente baños solares es recomendable e imprescindible para mantenernos sanos?  
*it is advisable and even indispensable to sunbathe regularly so as to stay healthy?*



## Tenerife, isla de bienestar / Tenerife, Island of Wellness

incrementan la circulación sanguínea. Del sol te puedes beneficiar a cualquier hora del día, ya sea en la playa, en tu visita al Teide, dando un paseo por los bosques de laurisilva, de ruta turística por las calles de La Laguna, La Orotava o Santa Cruz o paseando por la avenida costera de Garachico, Puerto de la Cruz o la más larga que une los municipios de Arona y Adeje. Además, y lo mejor de todo, da igual en qué fecha vengas de vacaciones, el sol te espera todo el año. Aquí siempre es primavera.

Pero el clima tinerfeño es saludable también por su brisa. Las Islas Canarias están acariciadas por los suaves vientos alisios que ayudan a que la temperatura se mantenga estable todo el año. A diferencia de otros destinos aquí el termómetro no sufre altibajos entre el día y la noche.

*You can benefit from the sun at any time of day, whether on the beach or while visiting Mount Teide, taking a walk through the laurel forests, on a tour of the streets of La Laguna, La Orotava or Santa Cruz or walking on the coastal boulevard in Garachico, Puerto de la Cruz or the long promenade joining the boroughs of Arona and Adeje. What is more, and best of all, it does not matter at what time of year you come here on holiday, the sun awaits you the whole year round. In the Canaries, it is always spring.*

*But the climate of Tenerife is also healthy thanks to the breeze. The Canary Islands are caressed by the gentle trade winds which help to keep the temperature stable throughout the year. Unlike other destinations, here there is no great difference in temperature between day and night.*





## TRATAMIENTOS NATURALES

Tenerife te ofrece numerosos tratamientos para que mimes tu cuerpo y tu mente. Tratamientos que puedes realizar en los centros especializados y que también puedes regalarte tú mismo con los recursos naturales de la Isla. Son caprichos de lujo que tienes a tu alcance. Todos los centros de la Isla ofrecen la garantía de estar atendidos por profesionales de la medicina y la estética: médicos, hidroterapeutas, quiromasajistas, esteticistas... que diseñan programas específicos para cada paciente.

El **mar** es uno de ellos. Tienes 400 km de costa para ti que baña el Océano Atlántico, un océano en el que la salinidad del agua es constante durante todo el año, en torno 36 por ciento, y la temperatura apenas varía, con 20 o 21 grados de media. Unas condiciones perfectas para disfrutar de los beneficios de la **Talasoterapia**.

## NATURAL TREATMENTS

*Tenerife offers you numerous treatments to pamper your body and your mind. Treatments that you can have at the specialist centres and which you can also indulge in with the natural resources of the Island. They are special luxury treats that are within your reach. All the centres on the Island offer the guarantee of being attended to by medical and beauty professionals: doctors, hydro-therapists, masseurs, beauty-therapists... who design specific programmes for each patient.*

*The **sea** is one of them. You have a four-hundred-metre coastline bathed by the Atlantic Ocean, whose waters have a constant salinity of about 36 per cent throughout the year, with a temperature that hardly varies, at an average of 20 or 21 degrees Celsius. Perfect conditions to enjoy the benefits of **Thalassotherapy**.*

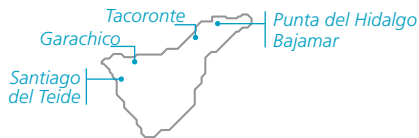
Esta terapia se basa en las propiedades del agua marina. Pero, ¿sabes hasta qué punto el mar puede mejorar tu salud? El mar revitaliza, purifica, tu cuerpo recobra la energía perdida, tu piel se impregna de las sales minerales, te libera de las radiaciones estáticas. Además, el mar alivia las afecciones respiratorias, las alergias, cura los edemas y los problemas de la piel, entre otros. ¿Se puede pedir más? Sí, también la brisa marina de la Isla es rica en oligoelementos y yodo y tiene efectos relajantes y tonificantes, limpia las impurezas de la piel y oxigena la sangre.

*This therapy is based on the properties of seawater. But, do you know to what extent the sea can improve your health? The sea revitalises and purifies, your body recovers its lost energy, your skin is impregnated with mineral salts, you are freed from static radiations. What is more, the sea alleviates your respiratory infections and allergies, it cures your oedemas and your skin problems, among others. Could you ask for more? Yes, the sea breeze on the Island is also rich in trace elements and iodine and has relaxing and toning effects, cleaning the impurities from the skin and oxygenating the blood.*









“ *El mar de Tenerife me ha devuelto la energía.* ”

*Dahl Gustafsson, 84 años, Sueca.*

Así que sumérgete en el mar. Notarás como tu cuerpo se relaja y el estrés acumulado desaparece. Además, aprovecha para sentir los beneficios del movimiento de las olas sobre tu cuerpo. El Atlántico, a diferencia de otros océanos o mares, es de mareas suaves.

Mientras disfrutas de tu baño, comprueba también otra relajante experiencia. El agua salada permite una mayor flotabilidad que el agua dulce por lo que te recomendamos que realices algunos ejercicios, por ejemplo, flotando boca arriba, sentirás una máxima relajación.

En Tenerife además de calas y playas en las que sumergirte, puedes aprovechar los **charcos** o las **piscinas naturales** que se forman en la costa. Son unos excelentes jacuzzi al aire libre que se mueven con el impulso de las olas. En Bajamar, Tacoronte, Punta del Hidalgo y Garachico, en la zona norte de la Isla, en Arona y la Caleta de Adeje en el sur y en Santiago del Teide, al suroeste, tienes la oportunidad de darte un baño ante la atenta mirada del sol.

## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*

*So get into the water. You will feel how your body relaxes and the accumulated stress is washed away. What is more, just feel the benefits of the movement of the waves over your body. The Atlantic, unlike other oceans and seas, has only gentle tides.*

*While you are enjoying your swim, try another relaxing experience. The salt water gives you greater flotation than fresh water with the result that we recommend that you try a few exercises, such as for instance floating face up, which will make you feel maximum relaxation.*

*On Tenerife, apart from at the coves and beaches, you can swim in the **natural swimming pools** which are formed around the coast. They are excellent open-air whirlpool baths which are moved by the waves. In Bajamar, Tacoronte, Punta del Hidalgo and Garachico, in the north of the Island and in Arona and La Caleta de Adeje in the south and in Santiago del Teide, in the southwest, you have the opportunity to take a dip under the watchful eye of the sun.*

“ *The sea in Tenerife has given me back my energy.* ”

*Dahl Gustafsson, 84, Sweden.*

## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



Otra de las terapias que puedes realizar es la **Algoterapia**, en la que se aprovechan las propiedades de las algas. En el fondo marino de la zona norte de la Isla es donde más se encuentran. Por si no lo sabes, las algas son una enorme fuente de minerales que aplicadas sobre tu cuerpo ayudan a la regeneración celular, tonifican, limpian y suavizan la piel y, además tienen efectos antioxidantes. En las costas tinerfeñas puedes encontrar varias especies que gracias al suave oleaje están en la orilla. Es sencillo, sentado en la arena las puedes aplicar directamente en la piel o si prefieres, puedes realizar también un pequeño masaje con ellas. Los beneficios se ven al instante. En algunos restaurantes vegetarianos de la

*Another of the treatments that you can have is **Algotherapy**, which uses the properties of seaweed. Seaweed is most often found on the seabed in the north of the Island. In case you did not know, seaweed is a superb source of minerals which, when applied to your body, help with cellular regeneration, toning, cleaning and softening of the skin and, furthermore, have anti-oxidizing effects. On the coasts of Tenerife, you can find a number of species which are on the edge of the sea thanks to the gentle waves. It is so simple that you can apply them directly to your skin while seated on the sand or if you prefer you can also give yourself a massage with them. The benefits can be seen instantly. In some vegetarian*



## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*

Isla puedes encontrar algas marinas comestibles, como la lechuga de mar, ideal para ensaladas.

La **arena** de las playas tinerfeñas es, al igual que la Isla, de origen volcánico. En el norte son de arena negra, fina y sedosa al tacto. En el sur, la arena es de color dorado. Puedes elegir la que quieras para realizarte un peeling corporal totalmente natural. Lo ideal es que untes tu cuerpo con arena húmeda y la dejes secar unos diez minutos. Un calor reconfortante penetrará en tu piel. Una vez seca masajea suavemente. No hay mejor exfoliante que este. Sin duda, otra terapia beneficiosa son las envolturas de arena. Cubre o entierra todo tu cuerpo o partes de él y sentirás como mejoran tus problemas de piel, articulares o reumatoides.

*restaurants on the Island you can find edible seaweeds, such as the sea lettuce, which is ideal for salads.*

*The **sand** on the beaches of Tenerife is, just like the island as a whole, of volcanic origin. In the north the beaches are of fine black sand, which is silky to the touch. In the south, the sand is golden in colour. You can choose which you prefer to have a totally natural corporal peeling. The ideal thing is for you to cover your body with damp sand and let it dry for about ten minutes. A comforting warmth will penetrate your skin. Once it is dry, you should give yourself a gentle massage. There is no better exfoliant than this. Without a doubt, another beneficial therapy is a sand-wrap. Cover or bury all your body or parts of it and you will feel how your skin, joints and rheumatic problems vanish.*

Para la localización de las playas, consulta el mapa oficial de Tenerife.

*To find the beaches, look at the official map of Tenerife.*





Hay más. Ni el gimnasio mejor preparado te ofrece tantas posibilidades como cualquiera de las playas de la Isla. No sólo nadar es el mejor ejercicio porque las articulaciones no sufren impacto alguno, también caminar por la orilla, con el agua por las rodillas o a la altura de la cadera, es un excelente entrenamiento. La resistencia del agua al andar fortalece y tonifica los músculos. Si lo prefieres puedes caminar por la arena volcánica o por los callaos de la orilla, ideal para mejorar la circulación y darte un suave masaje en los pies que estimula todas las zonas reflejas de nuestros pies.

Más información en Infoturismo Tenerife: 00 800 100 101 00  
More Information: Infoturismo Tenerife: 00 800 100 101 00

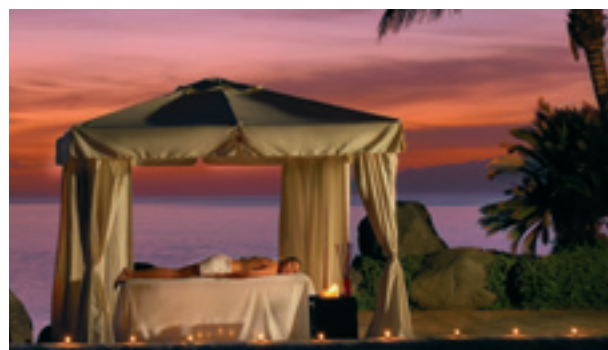
*But there is more. Not even the best-equipped gymnasium offers you so many possibilities as any of the beaches on the Island. Swimming is the best form of exercise because your joints do not suffer any kind of impact, but also walking along the waterline, with the water around your knees or at the height of the hips is an excellent form of training. The resistance of the water as you walk strengthens and tones the muscles. If you prefer, you can walk on the volcanic sand or on the pebbles, which is ideal for improving your circulation and giving a gentle massage to your feet, which will stimulate all the reflex areas on your feet.*



## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*

**Envuélvete de fruta tropical.** El clima de Tenerife es perfecto para la producción de las frutas más exquisitas. Aparte del plátano, fruta estrella en la Isla, también se cultivan los mejores mangos, guayabos, aguacates o kiwis del mundo. Los tinerfeños conocedores de los beneficios de estas frutas en el organismo son grandes consumidores de zumos naturales. Y es que las frutas ayudan a mantenernos hidratados, son ricas en vitamina C, ayudan a eliminar exceso de líquidos, son una gran fuente antioxidante y son ricas en fibra ayudando a regular nuestra función intestinal. Estas frutas tropicales las puedes encontrar en cualquiera de los mercadillos del agricultor que hay en la Isla. Si quieres llévate algunas a casa, se conservan muy bien y duran varias semanas.

Lo último en tratamiento con frutas son los peeling a base de papaya, piña y otras como la uva. En la mayoría de los SPA y Centros Wellness de la Isla te ofrecen este tratamiento tan rico. Pruébalo.



“ *Cuando me quitaron la envoltura de piña, mi piel se parecía a la de un bebé, increíble.* ”

*Mary Svenson, 54 años, Inglesa.*

Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



“ When they took off the pineapple, my skin looked like a baby’s – incredible. ”  
Mary Svenson, 54, English.

**Wrap yourself in tropical fruits.** The climate of Tenerife is perfect for growing the most exquisite fruits. Apart from the banana, the most famous fruit on the island, the best mangoes, guavas, avocados and kiwis anywhere in the world are grown here. The people of Tenerife, who know the benefits of these fruits for the organism, are great consumers of natural juices. And it is true that these fruits help to keep you hydrated, are rich in vitamin C, help to eliminate excess liquids, are a great source of anti-oxidants and rich in fibre helping to regulate your intestinal functions. You can find these tropical fruits at any of the “farmers’ markets” around the Island. If you would like, take a few home: they keep very well and will last for a few weeks.



The latest thing in treatments with fruits are peelings based on papaya, pineapple and other fruits such as the grape. In the majority of SPAs and Wellness Centres on the island you will be offered this exquisite treatment. Try it.



El origen geológico de Tenerife es perfecto para probar el masaje con piedras volcánicas. Gracias a su suave textura y moldeada es uno de los métodos más eficaces para combatir el estrés, eliminar las tensiones y conseguir una sensación de bienestar completo. En esta terapia se colocan las piedras calientes en los puntos energéticos para lograr el equilibrio de la energía corporal. Las piedras calientes estimulan el riego sanguíneo, ayudan a relajar los músculos, desintoxican el cuerpo y eliminan el dolor de la espalda. Esta terapia es una de las más solicitadas en los centros de salud y belleza de la Isla.

*The geological origin of Tenerife means it is a perfect place for you to try a massage with volcanic stones. Thanks to their smooth and moulded texture, this is one of the most effective methods of combating stress, eliminating tension and achieving a sensation of complete well-being. In this therapy, the hot stones are placed on the energy points to achieve a balance in corporal energy. Hot stones stimulate blood flow, help to relax the muscles, detoxify the body and eliminate back pain. This therapy is one of the most popular in the health and beauty centres on the Island.*





Uno de los descubrimientos de la cosmética de los últimos años es el **Aloe Vera**. Una planta autóctona de la Isla que está catalogada por los grandes expertos como la más pura del mundo. Gracias a sus propiedades terapéuticas, su poder cicatrizante y regenerativo y sus efectos calmantes es un elemento imprescindible para el cuidado del organismo. Está considerado el **elixir de la Salud y la Belleza**. Se cultiva en el sureste de Tenerife, en Fasnia, pero también la puedes encontrar en las zonas de medianía de prácticamente toda la Isla. El aloe vera es uno de los productos que no pueden faltar en tu maleta de vuelta. Te lo puedes llevar en gel, en crema, en jabón... como prefieras. Antes, prueba en algunos de los centros especializados de la Isla sus beneficios. Su poder regenerador es el mejor antídoto para combatir una piel cansada, sin luz, apagada y también, para combatir las arrugas, las varices y hasta la celulitis.

*One of the great discoveries of cosmetics over the last few years is **Aloe Vera**. A native plant on the Island which is catalogued by experts as the purest in the world. Thanks to its therapeutic properties, its healing and regenerative powers for cuts and burns and its calming effects it is an indispensable element for taking care of your body. It is considered to be the **elixir of health and Beauty**. It is cultivated in south-east Tenerife, in Fasnia, but you can also find it in the inland areas throughout the Island. Aloe vera is one of the products that you have to have in your suitcase going home. You can take it as a gel, a cream, a soap,... any way you wish. First, try its benefits at any of the specialist centres on the Island. The regenerating power is the best antidote to fight against tired skin, without brilliance, and also, to combat wrinkles, varicose veins and even cellulite.*



### ¿Sabías que...?

En Tenerife hay cinco denominaciones de origen cuyos vinos han sido premiados en los certámenes más reputados?

Tenerife, este spa natural, te ofrece disfrutar también de la **Vinoterapia**. Esta es tierra de vides y caldos premiados en los certámenes más prestigiosos. La variedad de uva malvasía, propia de la Isla, da como resultado uno de los vinos blancos más reputados del mundo. En la Casa del Vino en el Sauzal, podrás degustar todos los caldos que aquí se cultivan. También los puedes encontrar en los stands de cualquier establecimiento o en la mayoría de hoteles y restaurantes, ¡No dejes de probarlos!

*Tenerife, this natural spa, allows you also to enjoy **Wine Therapy**. This is the land of vines and prize-winning wines at the most prestigious competitions. The malvasia variety, which has always been cultivated on the island, is responsible for some of the most highly-reputed white wines in the world. At the Casa del Vino in El Sauzal, you will be able to try all the wines that are cultivated here. You can also find them on the shelves of any shop or in most hotels and restaurants. Make sure you try them.*

## Did you know that...

*On Tenerife there are five designations of origin whose wines have won prizes at the most highly-reputed competitions?*



Pero el vino te gustará por dentro y por fuera. La vinoterapia es un tratamiento alternativo natural con beneficios antioxidantes, anti-envejecimiento, antiinflamatorios y antifatiga. Gracias a esta terapia, conocerás y vivirás el proceso de la elaboración del vino, desde los viñedos, su historia, las bodegas, catarás los vinos, y, por supuesto, las enormes satisfacciones de los taninos en un buen masaje o tratamiento corporal. La mayoría de los centros de Spa de la Isla ofrecen este tratamiento.

*But you will enjoy the wine both inside and out. Wine therapy is a natural alternative treatment with anti-oxidant, anti-ageing, anti-inflammatory and anti-fatigue benefits. Thanks to this therapy, you will get to know and experience the process of preparation of the wine, including the vines, their history, the wineries; you will be able to taste the wines and, of course, there are the enormous satisfactions of the tannins in a good massage or physical treatment. The majority of the Spa centres on the Island offer this treatment.*





## CUATRO DÍAS DE SALUD Y BIENESTAR

Tienes cuatro días por delante para sacar partido a todo lo que te ofrece Tenerife.

### PRIMER DÍA

¡Arriba! Estás en Tenerife y tienes todo un día por delante. Puedes comenzar en la localidad de Punta del Hidalgo y darte un baño en sus charcos naturales. Son el mejor jacuzzi natural y, lo mejor al aire libre. En esta zona de la Isla encontrarás las mejores algas con las que darte un masaje. Las encuentras en la orilla. Colócalas sobre tu piel y deja que actúe con todas sus propiedades. A la hora de comer puedes elegir alguno de los restaurantes que hay por toda la costa. La especialidad, el pescado fresco de la Isla. Pídelo acompañado de papas arrugas y, por supuesto, mojo picón. Tras el exquisito y saludable almuerzo, prueba a pasear por las



“*Nunca creí que me pudiera sentir tan bien.*”

*Anna Nowak, 35 años, Polonia.*

calles de La Laguna, Patrimonio Mundial de la Humanidad. Sus calles te envolverán de cultura y relax, no te vayas sin disfrutar de un agradable descanso en alguna de sus tascas, terrazas o cafeterías. Desde la oficina de información turística se ofrecen visitas guiadas gratuitas



## FOUR DAYS OF HEALTH AND WELL-BEING

*You have just four days ahead of you to take advantage of everything that Tenerife has to offer.*



“*I never believed I could feel so good.*”

*Anna Nowak, 35, Poland.*

### FIRST DAY

*Come on! You are on Tenerife and you have the entire day ahead of you. You can begin in Punta del Hidalgo and take a dip in the natural pools. They are the best natural whirlpool baths and they are in the open air. In this area of the island, you will find the best seaweeds with which to have a massage. You can find them on the shoreline. Put them on your skin and let them take effect with all their properties. When you eat, you can choose any of the restaurants that there are all along the coast. The speciality is the fresh fish from the Island. Order it together with “papas arrugadas” (Canarian potatoes) and, of course, “mojo picón” (our local sauce). After your deliciously healthy lunch, try taking a walk along the streets of La Laguna, a World Heritage Site. Its streets will envelop you in culture and relaxation. Don’t leave without enjoying a pleasant break in one of the tascas, terrazas or cafeterias. From the tourist information office, you can take a free guided tour.*





## SEGUNDO DÍA

Nos espera Playa Jardín en Puerto de la Cruz. Es una playa no muy grande pero muy coqueta. Su arena negra, suave y sedosa al tacto te gustará. Aprovecha para hacerte un peeling con la arena y darte baños refrescantes en su agua tan cristalina. Recuerda que la piel se purifica y tonifica gracias a las propiedades del agua que baña Tenerife. Te recomendamos que tras la playa visites el casco de El Puerto. Sus animadas calles adoquinadas tienen un encanto especial. Puedes parar para tomar un café en alguna de las muchas acogedoras terrazas. A la hora de comer puedes elegir entre varias opciones: almorzar en alguno de los restaurantes del Puerto de la Cruz, elegir alguno en el mismo Casco histórico de La Orotava o desplazarte hasta Garachico, uno de los pueblos con más encanto de esta zona. Tras el almuerzo, da un relajante paseo por las calles del Puerto, envuélvete en la historia de La Orotava o acércate a las piscinas naturales de la costa de Garachico.



## SECOND DAY

*Playa Jardín in Puerto de la Cruz awaits us. It is a beach that is not very big but it is extremely lovely. You will like the black sand, which is smooth and silky to the touch. Take advantage of being here to do a peeling with the sand and to take a refreshing dip in the crystal-clear water. Remember that your skin is purified and toned thanks to the properties of the water that bathes Tenerife. We recommend that after the beach, you should visit the centre of Puerto de la Cruz. Its lively cobbled streets have a special kind of charm. You can stop to have a coffee at one of the many welcoming terrace cafés. When the time comes to eat, you can choose from several options: have lunch at one of the restaurants in Puerto de la Cruz, choose something right in the historical centre of La Orotava or go on to Garachico, one of the most charming towns in the area. After lunch, take a relaxing walk along the streets of Puerto de la Cruz, take a look at the amazing history of La Orotava or have a stroll among the natural swimming pools in Garachico.*





### TERCER DÍA

Comienza el día desayunando un cóctel de frutas naturales. Después te animamos a que te dejes embriagar por la naturaleza del Bosque de Laurisilva de Anaga. En esta zona hay varios senderos que puedes realizar sin problemas rodeado por la naturaleza del terciario. Para comer, pide queso tierno de la Isla y, por supuesto, algún vino tinto de Tenerife. Por la tarde, desplázate hasta Santa Cruz de Tenerife, puedes adquirir en algunas de las tiendas del centro, una crema de aloe vera que se elabora en la isla. Por la tarde, puedes optar por alguna de las siguientes opciones: darte un baño relajante en la Playa de las Teresitas o dirigirte a Candelaria para pasear por alguna de sus calles o avenidas, en compañía de la brisa del mar y terminar con un baño en alguna de sus playas.



### THIRD DAY

*Begin the day by having a cocktail of natural fruit for breakfast. Next we encourage you to drink in the natural sights and sounds of the Anaga Laurel Forest. In this area, there are a number of pathways which you can take without any problem and which are surrounded by the nature of the Tertiary Epoch. To eat, ask for soft cheese from the Island and, of course, a little red wine from Tenerife. In the afternoon, go to Santa Cruz de Tenerife, where you can buy an aloe cream that is made on the Island from the central shops. Then you can opt for one of the following options: taking a relaxing swim at Playa de las Teresitas or going to Candelaria to take a stroll along its streets and avenues, in the company of the sea breeze and finish up with a dip at one of its beaches.*



## Tenerife, *isla de bienestar* / Tenerife, *Island of Wellness*



caución necesaria. Tras la playa toca almorzar. Para ello, nos iremos más al suroeste, al pueblo costero de los Gigantes en Santiago del Teide. Un espectáculo de la naturaleza que no puedes dejar de visitar en esta zona son los Acantilados de Los Gigantes. Para comer hay numerosos restaurantes donde disfrutar de un exquisita y saludable comida típica. Para poner el broche de oro a tu día te recomendamos que te acerques a Playa de la Arena, muy cerca de Los Gigantes y te sientes en su arena negra, volcánica a ver el atardecer. Es uno de los más emocionantes que podrás ver.

### CUARTO DÍA

Nos vamos al sur de la Isla. Iniciamos esta ruta de camino a una playa exótica y animada. Es la playa de Bahía del Duque, en Adeje. El recorrido hasta allí lo haremos bordeando la costa, por la vía marítima que une Playa de las Américas y Adeje. Un paseo muy concurrido en el que caminas acompañado en todo momento de la brisa del mar y sin perder de vista el Atlántico. Ideal para hacer ejercicio sin darte cuenta. Ya en la playa, te animamos a que te des un refrescante baño y que disfrutes de los estimulantes rayos de sol, eso sí, con la pre-



#### FOURTH DAY

Let's go to the south of the Island. We begin our route by going to an exotic and lively beach. This is the beach at Bahía del Duque, in Adeje. We can make our way there along the coast, using the promenade which joins Playa de las Américas and Adeje. This is a very busy route where you can walk in the constant company of the sea breeze, never losing sight of the Atlantic. This is an ideal way to do some exercise without even noticing it. On the beach, we encourage you to take a refreshing dip and to enjoy the stimulating rays of the sun, of course, with the necessary protection. After the beach, you need to have lunch, for which we shall head west, to the coastal village of Los Gigantes in Santiago del Teide. A spectacle of nature, which you cannot fail to visit in this area, are the Cliffs of Los Gigantes. There are numerous small restaurants where you can enjoy exquisite and healthy typical food. And for the finishing touch to your day, we recommend that you go to Playa de la Arena, which is very close to Los Gigantes and sit on the black, volcanic sand to see the sunset. It is one of the most moving sights you could ever wish to see.





## Adeje - Playa Fañabé

Avda. Litoral, s/n. Costa Adeje

**(+34) 922 716 539**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 10.00 - 17.00h.

Jul. - Sept.: Lun. a Vie. 10.00 - 16.00h.

## Adeje - Plaza del Duque

Ctro. Com. Plaza del Duque  
Costa Adeje

**(+34) 922 716 377**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 10.00 - 17.00h.

Jul. - Sept.: Lun. a Vie. 10.00 - 16.00h.

**Adeje - Troya** Avda. Rafael Puig, 1. Costa Adeje

**(+34) 922 750 633**

Oct. - Jun.: Lun. a Dom. 10.00 - 17.00h.

Jul. - Sept.: Lun. a Dom. 10.00 - 16.00h.

## Arico

C/ Benítez de Lugo, 1. Villa de Arico

**(+34) 922 161 133**

Lun. a Vie.: 09.00 - 14.30h.

**Arona**  
**Playa de las Américas**

Plza. del "City Center". Avda.  
Rafael Puig, 19. Arona

**(+34) 922 797 668**

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 20.30h.

Sab. y Dom. 09.00 - 15.00h.

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 21.00h.

Sab. y Dom. 09.00 - 15.30h.

**Arona**  
**Playa de las Galletas**

Paseo Marítimo Dionisio González  
Delgado. Arona

**(+34) 922 730 133**

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 15.30h.

Sab. 09.00 - 16.00h.

Oct. - Jun.: Lun. a Dom. 09.00 - 16.00h.

**Arona - Playa de las Vistas**

Paseo las Vistas, s/n.  
Los Cristianos. Arona

**(+34) 922 787 011**

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 20.30h.

Sab y Dom. 09.00 - 15.30h.

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 21.00h.

Sab. y Dom. 09.00 - 16.00h.

## Buenavista del Norte

Plaza de los Remedios s/n. Casa  
Matula. Buenavista del Norte

**(+34) 922 128 080**

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 14.00h.

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 15.00h.

## C.I.T. Candelaria - Caletillas

Plaza del CIT, s/n. Las Caletillas

**(+34) 922 500 415**

Lun. a Vie. 09.00 - 15.00h.

## C.I.T. Garachico

Avda. República de Venezuela, s/n.  
Garachico

**(+34) 922 133 461**

Lun. a Vie. 10.00 - 14.00h.

## C.I.T. Güímar

Avda. Obispo Pérez Caceres, 18  
Güímar

**(+34) 922 511 590**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 15.00h.

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 08.00 - 14.00h.

## C.I.T. Icod de los Vinos

C/ San Sebastián, 6  
Icod de los Vinos

**(+34) 922 812 123**

Lun. a Vie. 09.00 - 13.00/15.00 - 19.00h.

Sab. 10.00-13.00h.

## C.I.T. Nordeste

Ctra. Gral. Punta del Hidalgo  
Frente al mirador San Mateo

**(+34) 922 157 832**

Lun. a Vie. 09.00 - 13.00/16.00 - 20.00h.

## C.I.T. Puerto de la Cruz

C/ Puerto Viejo, 13. Puerto de la Cruz

**(+34) 922 370 243**

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 14.00h.

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 13.00h.

16.30 - 19.00h.

## C.I.T. Santa Cruz de Tenerife

Avda. Anaga (Frente Plaza de  
España). Santa Cruz de Tenerife

**(+34) 922 248 461**

Lun. a Vie. 09.00 - 16.00h.

Sab. 09.00 - 13.00h.

## C.I.T. Sur

Avda. Rafael Puig, 17. Costa Adeje

**(+34) 922 793 312**

Lun. a Vie. 09.00 - 13.00h.

**Cabildo Aeropuerto Tenerife Norte**

Aeropuerto Tenerife Norte Los  
Rodeos. Los Rodeos, s/n.

**(+34) 922 635 192**

Lun. a Vie. 10.00 - 14.00/15.00 - 18.00h.

**Cabildo Aeropuerto Tenerife Sur**

Aeropuerto Tenerife Sur Reina  
Sofía. Granadilla de Abona

**(+34) 922 392 037**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 21.00h.

Sab. y Dom. 09.00 - 17.00h.

Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 19.00h.

Sab. y Dom. 09.00 - 17.00h.

Lun. a Dom. > *Mon. to Sun.*

Lun. a Vie. > *Mon. to Fri.*

Sab. y Dom. > *Sat. and Sun.*

Lun. y Mar. > *Mon. and Tue.*

Mie. a Dom. > *Wed. to Sun.*

### Cabildo Puerto de la Cruz

La Casa de la Aduana  
C/ Las Lonjas, s/n. Puerto de la Cruz

**(+34) 922 386 000**

Lun. a Vie. 09.00 - 20.00h.  
Sab. y Dom. 09.00 - 17.00h.

### Cabildo Santa Cruz

Plaza de España, s/n  
Santa Cruz de Tenerife

**(+34) 922 281 287**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 08.00 - 18.00h.  
Sab. 09.00 - 13.00h.  
Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 08.00 - 17.00h.  
Sab. 09.00 - 12.00h.

### Candelaria

Avda. de la Constitución, 7  
Candelaria

**(+34) 922 032 230**

Oct. - Jun.: Lun. a Dom. 09.00 - 17.00h.  
Jul. - Sep.: Lun. a Dom. 10.00 - 18.00h.

### Centro de Visitantes Cruz del Carmen

Ctra. Las Mercedes, Km. 6  
San Cristóbal de La Laguna

**(+34) 922 633 576**

Oct. - Jun.: Lun. a Dom. 09.30 - 16.00h.  
Jul. - Sep.: Lun. a Dom. 09.30 - 15.00h.

### Centro de Visitantes Parque Rural de Teno

Finca los Pedregales. El Palmar  
Buenavista del Norte

**(+34) 922 128 032**

Lun. y Mar. 08.00 - 15.00h.  
Mie. a Dom. 10.00 - 16.00h.

### El Médano

Plza. de los Príncipes de España  
Granadilla de Abona

**(+34) 922 176 002**

Oct. - Jun.: Lun. a Vie. 09.00 - 15.00h.  
Sab. 09.00 - 12.00h.  
Jul. - Sep.: Lun. a Vie. 09.00 - 14.00h.  
Sab. 09.00 - 12.00h.

### Información Turística de Santa Cruz de Tenerife

C/ Castillo esq. C/ Cruz Verde  
Santa Cruz de Tenerife

**(+34) 922 299 749**

Lun. a Sab. 10.00 - 18.00h.  
Dom. 10.00 - 14.00h.

### Intercambiador Santa Cruz de Tenerife

Área de llegada de Guaguas  
Interurbanas del Intercambiador  
de Santa Cruz de Tenerife

**(+34) 922 299 749**

Lun. a Dom. 09.00 - 17.00h.  
10:00 - 14:00h.

### La Laguna - Casa Alvarado-Bracamonte (Capitanes Generales)

C/ La Carrera, 7. Bajo  
San Cristóbal de La Laguna

**(+34) 922 631 194**

Lun. a Dom. 09.00 - 17.00h.

### La Laguna - Punto de Información Aeropuerto Tenerife Norte

Aeropuerto de Tenerife Norte  
Los Rodeos  
San Cristóbal de La Laguna

**(+34) 922 825 046**

Lun. a Dom. 09.00 - 17.00h.

### La Orotava

C/ Calvario, 4. Villa de La Orotava

**(+34) 922 323 041**

Lun. a Vie. 08.30 - 18.00h.  
Sab. 09.00 - 12.00h.

### Los Realejos

Plaza de la Unión, s/n. Los Realejos

**(+34) 922 346 181**

Lun. a Vie. 08.30 - 15.00h.

### San Juan de la Rambla

Plza. de los Canarios, s/n  
Ctra. TF-351  
San Juan de la Rambla

**(+34) 922 360 003 Ext. 3**

Lun. a Vie. 09.00 - 14.00h.

### San Miguel de Abona

Oficina de turismo "El Caracol"  
Avda. Galván Bello, s/n  
Golf del Sur. San Miguel de Abona

**(+34) 922 738 664**

Lun. a Vie. 08.30 - 14.30h.

### Santiago del Teide

Avda. Marítima  
Ctro. Com. Seguro de Sol. Local 34  
Playa de la Arena. Puerto Santiago

**(+34) 922 860 348**

Juli. - Ago.: Lun. a Vie. 08.00 - 14.00h.  
Sep. - Jun.: Lun. a Vie. 08.00 - 14.30h.

### Tacoronte

Ctra. General Tacoronte-Tejina  
(La Estación). Tacoronte

**(+34) 922 570 015**

Lun. a Vie. 09.00 - 13.00h.

hola!

Infoturismo Tenerife  
00 800 100 101 00  
gratis 



>Tenerife  
acoge

Plan de Dinamización de  
Producto Turístico de Tenerife



Financiado por:



Colabora:



#### Edita / Edit

Turismo de Tenerife  
Avda. La Constitución, 12  
38005. Santa Cruz de Tenerife  
Islas Canarias. España  
Tel.: +34 902 321 331  
Fax: +34 922 237 872

#### Redacción de textos / Text writing

Rebeca Paniagua  
Magda Coromina

#### Diseño y maquetación / Design & layout

Teresa Bolaños

#### Fotografía / Photography

Banco de imágenes  
de Turismo de Tenerife

#### Impresión / Printing

Gráficas Tenerife, S.A.

#### Depósito legal / Legal deposit

TF-611/2011

# Pregunta lo que quieras

Queremos ayudarte a que disfrutes de Tenerife sin perderte nada

# Any Questions?

Just ask us! Enjoy it all in Tenerife without missing a thing



Oficinas  
de turismo | Offices  
Tourist

Busca la más cercana  
*Find your nearest Tourist  
Office in this brochure*



en tu  
Hotel | in your  
Hotel

Pide la agenda de eventos  
en recepción.  
*Request the calendar of  
events at reception*



en la  
web | on the  
website

[www.webtenerife.com](http://www.webtenerife.com)  
[www.webtenerife.mobi](http://www.webtenerife.mobi)



en tu  
móvil | in your  
mobile

Descárgate  
la guía de Tenerife  
SMS\*: Envía Tenerife al 600 124 488  
Bluetooth: En las oficinas de turismo  
En la web: [www.webtenerife.com](http://www.webtenerife.com)  
Download  
the Tenerife Tourist Guide  
SMS\*: Send Tenerife al 600 124 488  
Bluetooth: Tourist information offices  
or via: [www.webtenerife.com](http://www.webtenerife.com)

\* El coste del mensaje y de la descarga dependen de las tarifas que aplique tu operador de telefonía móvil.

\* The cost of the message and the download is subject to the applicable rate of your mobile phone network provider.



**hola!**  
Infoturismo Tenerife  
00 800 100 101 00  
gratis

L - V. de 09 a 17 / Mo - Fr 09 to 17



**TENERIFE**  
disfruta de todo