



wellness



bienvenidos welcome

masajes

MASAJE RELAJANTE

Masaje diseñado para mejorar el bienestar de la persona, cuerpo y mente, incrementa la circulación, estimulando la piel, el sistema nervioso y reduciendo el estrés. Se realiza con una presión suave, pases lentos y largos con aceites esenciales.

MASAJE TORRALBENC

Masaje holístico, profundamente relajante utilizando aceites esenciales de romero y lavanda elaborados con plantas de Torralbenc. Una combinación de las técnicas basadas en shiatsu y masaje sueco complementan este tratamiento especial.

MASAJE TERAPÉUTICO

Un masaje vigorizador e intenso que se aplica con movimientos más fuertes para así poder llegar a los tejidos más profundos y eliminar el estrés muscular, aliviando la tensión crónica y el dolor.

MASAJE A CUATRO MANOS

El masaje a cuatro manos lo realizan dos terapeutas trabajando en completa sincronización, para restaurar su energía y mejorar su salud y bienestar. Consigue una sensación de relajación total ya que la mente no puede centrarse en los movimientos de las cuatro manos simultáneamente.

MASAJE DE PIEDRAS CALIENTES

El masaje de piedras calientes es una técnica única en la que se combinan piedras seleccionadas en el entorno de Menorca, previamente calentadas con aceites esenciales que se colocan sobre los puntos Marma. Alivia dolores de espalda y hombros así como otros dolores. Se recomienda sobre todo para molestias musculares de cualquier tipo, estrés, cansancio y desórdenes del sueño.

MASAJE DETOXIFICANTE REAFIRMANTE

Combinando el drenaje linfático manual y técnicas de masaje reafirmante mediante presiones, se aumenta el aporte de oxígeno a las células y por tanto se acelera la restitución de tejidos.

REFLEXOLOGIA FACIAL

Consiste en un método de digitopuntura y zonaterapia facial, con el que se consigue una profunda relajación sobre la totalidad del sistema nervioso central al mismo tiempo que se estimulan todos los órganos internos, proporcionando un equilibrio general en sus funciones y limpieza de toxinas. Exteriormente da un aspecto tonificado y armonioso al rostro, aportando firmeza muscular y una expresión relajada y luminosa.

REFLEXOLOGIA PODAL

Es una técnica terapéutica basada en la estimulación de los órganos internos y los meridianos de los pies, sobre los llamados puntos o zonas de reflejo. Se trata de un masaje manual que combina diferentes presiones y movimientos que tienen como finalidad tratar diferentes dolencias en cualquier zona del cuerpo.

massages

RELAXING MASSAGE

Massage designed to improve the well-being, relax the body and the mind, increase circulation, stimulate the skin and the nervous system and reduce stress. Made with gentle pressure and slow and long strokes with essential oils.

TORRALBENC MASSAGE

Rosemary and lavender come together to create the essential oil used in this relaxing holistic massage. Both aromatic herbs have been gathered from our garden. A combination of techniques based on Shiatsu and Swedish massage will complete this treatment.

THERAPEUTIC MASSAGE

This invigorating massage, in which greater pressure and slower strokes are applied to reach deeper levels of the muscles (muscle tissues), releasing chronic patterns of tension and pain conditions.

FOUR HAND MASSAGE

This four hand massage is simultaneously performed by two therapists in complete synchronization, to restore your energy levels and make the body resonate with multiple sensations as the mind gives up control because it cannot focus on four hands at the same time.

HOT STONE MASSAGE

As a variation of the classic massage therapy, it is based on muscle stimulation both with hot stones and warm oils. The therapist uses smooth, heated local stones as an extension of the hands. It is a holistic and relaxing effect that will relieve the stress and refine your sleep, recharging the body's energy levels.

REAFFIRMING DETOXIFYING MASSAGE

Combining manual lymphatic drainage and reaffirming techniques using acupressure, this massage will increase oxygen contribution to the skin cells, and therefore speed up the restoration of tissue. Several sessions are recommended.

FACIAL REFLEXOLOGY

Consists of a therapeutic method of digitopuncture and facial zone therapy with which you will get a deep relaxation over the entire central nervous system, at the same time that all internal organs of the body will be stimulated. This provides a general balance in their functions and toxins are cleaned. Externally, it will give a toned and harmonious appearance to the face, providing muscular firmness and a relaxed and luminous expression.

FOOT REFLEXOLOGY

This therapeutic technique works by stimulating the meridian points in the feet. It is a massage that combines different pressures and strokes on different parts of the feet that will mirror a part of the body. It can release ailments from all over the body. It is a holistic experience that will ensure that body, mind and spirit are carefully nourished.

ayurveda

MASAJE AYURVÉDICO

Las fragancias acarician los sentidos y tienen un efecto curativo en el cuerpo, la mente y el alma. Los aceites esenciales de su elección son masajeados suavemente en la piel. Dependiendo del tipo de perfumes y la técnica de masaje utilizado, este masaje puede ser relajante, tonificante o terapéutico.

MASAJE INDIO DE CABEZA (CHAMPISSAGE)

Es un tratamiento que se concentra en la cabeza, cara, cuello y hombros utilizando aceite de lavanda. Basado en el sistema de curación ayurvédico, practicado en la India durante miles de años, ayuda a liberar estrés, tensión, cansancio, insomnio, dolores de cabeza, migrañas y sinusitis. Es un tratamiento relajante y calmante que llena el cuerpo de energía, revitaliza y mejora la concentración.

MASAJE ABHYANGA

Este masaje ayurvédico es una experiencia renovadora que repercute suavemente en el sistema nervioso y en las tensiones del cuerpo. El estrés y la tensión se desvanecen durante este tratamiento nutritivo utilizado desde la antigüedad para rejuvenecer la piel y el cabello.



ayurveda

AYURVEDIC MASSAGE

Timeless experience that will nourish the body, strengthen the immune system and revitalize the mind. Ayurveda's unique body massages use signature herbal-infused oils to release tension, impurities and trapped energy within the body, taking mind and body beyond relaxation. Depending on the type of fragrance and the technique used, this massage can be either relaxing or therapeutic.

INDIAN HEAD MASSAGE (CHAMPISSAGE)

This Indian head massage will balance your central nervous system and promote mental clarity while deeply conditioning your hair follicles and scalp using lavender oil applied on the meridians in your head, neck and shoulders. Blood circulation and lymphatic flow will be improved, knots of muscular tension will be freed, the connective tissues will be relaxed and accumulated toxins and impurities will be eliminated. It is particularly good for reducing the effects of stress and tension.

ABHYANGA MASSAGE

This Ayurvedic massage is a refreshing experience that will gently resonate in the nervous system and in the stresses of your body. Stress and tension will fade during this treatment. Several sessions are recommended.



tratamientos de belleza

FACIALES

FACIAL MEDITERRÁNEO ANTIEDAD

Exclusivo ritual basado en la naturaleza del Mediterráneo, combina los beneficios de la apicultura, la talasoterapia y la fitoterapia. Alimenta y revitaliza la piel, tratamiento que activa la energía y la regeneración celular, alimentando y previniendo el envejecimiento de la piel de forma única, dejándola radiante y saludable.

ANTIAGING GLOW

Traemos en exclusiva la esencia del Mediterráneo para rejuvenecer e hidratar la piel en profundidad desde la primera sesión. Basado en la naturaleza, indicado para hidratar en profundidad, oxigenar y regenerar la piel, tratando los signos del envejecimiento de forma única.

3D COLLAGEN SHOCK

Tratamiento rejuvenecedor y regenerador basado en una combinación de tres tipos de colágeno. Destinado a incrementar la firmeza de la piel de forma extraordinaria. Con un sorprendente efecto lifting y redensificante, mejora la densidad cutánea y preserva una óptima hidratación.

VITA-ESENCIAS CÍTRICAS

Indicado para aquellas personas que buscan recuperar la luminosidad y firmeza en la piel a través de una relajante experiencia de aromaterapia cítrica. Este exquisito tratamiento despierta los sentidos y aporta a la piel toda la energía de la vitamina C. Su extraordinaria acción antioxidante repara incluso las pieles más castigadas desvelando un cutis completamente hidratado y revitalizado. Sus aromas cítricos y sus ricas texturas lo convierten en una inolvidable experiencia.

GENTELMAN'S NATURE

Tratamiento especial para caballeros indicado para tratar las necesidades de la piel masculina incluyendo la zona del contorno de los ojos, devolviendo luz a la mirada y tonicidad al rostro.

El uso de aceites de caléndula, hierba de San Juan, própolis y extracto de orquídea le transportarán a una sensación de bienestar y desconexión. Gracias a este tratamiento inspirado en los rituales de limpieza japoneses notará su piel limpia en profundidad y su rostro calmado, además de ver reducidas sus líneas de expresión.

GENTELMAN'S FACIAL

Tratamiento creado para el cuidado de la piel del hombre, ya que el estrés, la falta del tiempo y el afeitado diario le restan vitalidad. La sabia combinación de productos altamente efectivos que se adaptan a las necesidades de cada tipo de piel, asociados a masajes reconfortantes del cuero cabelludo, nuca y hombros, le transportan a un estado de total relajación. Inspirado en las técnicas aplicadas por los barberos tradicionales, que servían para reconfortar la piel durante el afeitado, este tratamiento incorpora un ritual de toallas humeantes, seguido de un masaje estimulante del rostro, para proporcionar a la piel un aspecto limpio, joven y fresco.

CORPORALES

MENORCA DREAMS

Peeling realizado con sal de posidonia de Menorca, dejando una piel suave y saludable para dar paso a un relajante masaje donde predomina el aceite de menta que calma los músculos y ayuda en la desinflamación, logrando un bienestar físico y mental, fundamental para vivir en armonía.

EXFOLIACIÓN

Delicado ritual inspirado en los ingredientes del mar Mediterráneo, con un suave aroma a lavanda y palo de rosa. Incluye una limpieza profunda de la piel con suaves cepillos naturales y un masaje relajante ideal para todas las edades y tipos de piel.

REPARADOR SOLAR

Tratamiento integral hidratante y nutritivo, ideal para calmar y nutrir con aceite de miel todas aquellas pieles expuestas al sol.

EXPERIENCIA RITUAL CÍTRICA

Exquisito ritual para vivir una experiencia capaz de vitalizar la piel de su cuerpo con todos los beneficios de la vitamina C. La sofisticación y el cuidado global de este tratamiento enriquecen la piel con un aporte extra de vitaminas necesarias para el día a día. Sus innovadores activos antioxidantes, reafirmantes y revitalizantes, redensifican y rellenan el tejido, mostrando una piel radiante con tono uniforme.

EXFOLIACIÓN DE BAMBÚ

Delicada exfoliación purificante de bambú, que renueva e ilumina la piel dejándola suave y en un estado de relajación profunda.

beauty treatments

FACIALS

ANTIAGING MEDITERRANEAN FACIAL

Exclusive ritual based on the nature of the Mediterranean, combining the benefits of beekeeping, thalassotherapy and phototherapy. This treatment will nourish and revitalize the skin and the energy and the cellular regeneration will be activated feeding and preventing the aging of the skin uniquely, leaving you radiant and healthy.

ANTIAGING GLOW

We exclusively offer the essence of the Mediterranean to rejuvenate and deeply hydrate the skin from the first session. This treatment is recommended for deep moisturizing, oxygenating and regenerating the skin, as the signs of aging are treated uniquely.

3D COLLAGEN SHOCK

Rejuvenating and regenerating treatment based on a combination of three types of collagen. Intended to increase the firmness of the skin in an extraordinary way. With a surprising lifting and redensifying effect, it improves skin density and preserves an optimum hydration.

CITRUS VITA-ESSENCE

Grant yourself a moment of peace with our Citrus Vita-Essence facial therapy. Our highly trained therapists use natural Mediterranean products to offer you this treatment in an intimate and relaxing atmosphere. This treatment provides the perfect combination between the richest products such as Mediterranean Citrus and the most exclusive contouring massage techniques. This memorable experience ends with an exquisite citrus aromatherapy. The result is a luminous and radiant skin.

GENTELMAN'S NATURE

Specially designed for gentlemen, this treatment will work on the needs of male skin and the contour of the eyes to recover luminosity in the look and tonicity in the face. Also, the properties of marigold oil, Saint John's wort, propolis and orchid extract will take you to a state of well being and disconnection. Thanks to this treatment inspired by the Japanese cleansing rituals, you will feel your skin clean and radiant and your face will feel deeply relaxed. Also, expression lines will be reduced.

GENTELMAN'S FACIAL

This treatment has been created to counteract the effects of stress, lack of time and daily shaving, which take away the vitality of the skin. Inspired by the techniques used by traditional barbers, who soothe the skin during the shaving, this treatment incorporates a ritual of wet towels followed by a stimulating face massage to provide the skin with a youthful, fresh and clean appearance. The perfect combination of highly effective products that will adapt to the needs of each skin type, along with soothing massages on the scalp, neck and shoulders, will induce to a total relaxation.

BODY TREATMENTS

MINORCAN DREAMS

Peeling made with Minorcan Posidonia salt, that will leave the skin soft and healthy to make way for a relaxing massage where mint oil will predominate. Muscles will be calmed and inflammation will be reduced, achieving a state of physical well-being, fundamental to live in harmony.

EXFOLIATION

Delicate ritual inspired by the Mediterranean, with a soft lavender and rosewood aroma. It includes a deep skin cleansing using soft natural brushes and a relaxing massage ideal for all ages and kinds of skin.

SOLAR REPAIR

Moisturizing and nutritive integral treatment, ideal to calm and nourish with honey oil the skin that has been exposed to the sun.

EXPERIENCE ROYAL CITRUS

The sophistication and overall care of this exquisite treatment will provide the skin with all the necessary nutrients. The active ingredients combined with the movements create a dance for the senses. This ritual includes a delicate make-up removal, a citrus spheres peeling, a facial contouring massage, a bitter orange treatment mask and a body massage with a warm balm. The result is a nourished and luminous face and body skin.

BAMBOO EXFOLIATION

Delicate purifying bamboo exfoliation that will renew and illuminate the skin leaving it soft and nourished, as a state of deep relaxation will be reached.

bienestar guiado (para 2 personas)

PILATES TERAPÉUTICO

El pilates trabaja la flexibilidad, el control postural y el fortalecimiento de la musculatura profunda mediante ejercicios de estiramiento y equilibrio. La práctica continuada permite mejorar la conciencia y fortaleza corporal, corrigiendo la higiene postural y evitando problemas musculares futuros. Esta modalidad de pilates corrige las posturas y cada sesión se hará de manera personalizada y adaptada según las necesidades y objetivos de cada persona.

YOGA

A través de las clases personalizadas de yoga, se diseñará una secuencia de asanas en función de las necesidades del practicante. Pudiendo aplicarse un estilo único de yoga o bien combinando según la persona, los beneficios del ritmo, movimiento y posturas de los diferentes tipos de yoga se trabajarán de manera guiada para adquirir un equilibrio entre cuerpo, alma y espíritu. Siendo un ejercicio ideal para darle movilidad y fortalecer la musculatura, aporta una mayor fluidez y control del movimiento, que combinado con ejercicios de la respiración yogui, consigue una relajación profunda y una conciencia y claridad mental.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Según la condición física de cada persona, y teniendo en cuenta sus gustos, se diseñará un programa de ejercicios para mejorar la condición física y la salud. Este tipo de entrenamiento puede hacerse bien de manera puntual o de manera planificada, estableciendo una serie de ejercicios específicos en días consecutivos.

guided wellness (for 2 people)

THERAPEUTIC PILATES

Pilates works on the flexibility, the posture and the strengthening of the muscles through a series of stretching and balance exercises. The continued practice will improve the strength of both body and mind, correcting the posture and avoiding muscle fatigue in the future.

YOGA

Tailor-made yoga sessions. Learn or practice with us the yoga asanas, proper breathing (pranayama) and relaxation, as well as positive thinking. We can exercise with one or more types of yoga, always adjusted to the specific needs of the guest. It will improve your health, strength, flexibility, relaxation and serenity for your private and professional life.

PERSONAL TRAINING

According to each individual's needs and preferences, a personalized program of exercises will be designed to improve physical and mental health. This training can be done occasionally or periodically scheduled, establishing goals in consecutive days.

experiencia de bienestar

EXPERIENCIA DE BIENESTAR PROFUNDO 3 DÍAS

Una experiencia que propone llevarle a un viaje de relax total, equilibrando cuerpo y mente.

Empieza con una intensa clase de yoga para estirar la musculatura y activar la circulación, preparando cuerpo y mente para continuar con un masaje terapéutico para eliminar tensiones.

El segundo día se realizará un masaje relajante dejando el cuerpo descansado, reduciendo el estrés diario y estimulando el sistema nervioso

El tercer día se realizará una combinación de tratamiento facial a su elección y un masaje de cabeza indio.

La experiencia incluye: una clase de yoga de 60 min, un masaje terapéutico 60 min, un masaje relajante de 60 min, un tratamiento facial de 60 min y un masaje de cabeza indio de 30 min. Después de cada tratamiento se ofrecerá una infusión de romero, para ayudar en la eliminación de toxinas (el té de romero tiene propiedades antibacterianas, estimula el cerebro y las células, mejora el apetito y reduce la fatiga mental y los dolores de las articulaciones).

well-being experience

DEEP WELL-BEING EXPERIENCE 3 DAYS

Experience that proposes a journey of total relaxation in wich body and mind will be balanced.

It begins with an intense yoga class to stretch the muscles and to stimulate the circulation. This will prepare body and mind to continue with a therapeutic massage to eliminate tensions.

The day after, a relaxing massage will relax the body, reducing daily stress and stimulating the nervous system. On the third day a combination of a facial of your choice and an Indian head massage will be enjoyed.

This experience includes: a 60 min. yoga class, a 60 min. therapeutic massage, a 60 min. relaxing massage, a 60 min. facial and a 30 min. Indian head massage. After each treatment a rosemary infusion will be offered to aid in the elimination of toxins (rosemary tea has antibacterial properties that stimulate the brain and body cells, it reduces mental fatigue and joint pain, and improves appetite).

HORARIO DE APERTURA

Todos los días de 10 h a 20 h

RESERVAS

Si desea más información o efectuar su reserva, contacte con la recepción, o si lo desea, diríjase personalmente a nuestra área Wellness.

Se recomienda reservar como mínimo con una antelación de 24 horas.

ANTES DE LLEGAR

Le recomendamos que para todo su confort deje todas sus joyas y accesorios personales en la habitación.

Se aconseja a los caballeros que se afeiten antes de cualquier tratamiento facial para garantizar los mejores resultados.

PUNTUALIDAD

Por respeto a reservas de otros huéspedes, por favor tengan en cuenta que no podemos extender el tiempo de su tratamiento en caso de retraso.

DURANTE SU ESTANCIA

Les agradecemos su colaboración para mantener la atmósfera de paz necesaria para disfrutar de los tratamientos, tengan en cuenta que es importante moderar su tono de voz y que no está permitido fumar ni usar teléfonos móviles. Para extender su experiencia de bienestar a su habitación u hogar, nos complace ofrecerles una variedad de productos disponibles a la venta.

CANCELACIONES

Si desea cancelar o cambiar su cita, les rogamos avise con al menos 8 horas de antelación. Torralbenc cargará el 100% de los tratamientos que se cancelen con menos de 8 horas de antelación o en caso de que no acuda a la cita.

FORMAS DE PAGO

Todos los tratamientos serán cargados a su habitación y aparecerán detallados en su factura en el momento de la salida.

Si usted no es un cliente alojado, podrá pasar después de su tratamiento por la recepción del hotel para abonarlo.

OPENING TIMES

Every day from 10 h to 20 h

RESERVATIONS

For more information or to make a reservation, please contact Reception, or visit our Wellness Boutique.

We recommend to book at least 24 hours prior to the desired time.

BEFORE ARRIVING

We recommend you to leave your jewellery and personal accessories in your room.

Gentlemen are advised to shave before any facial treatment for better results.

PUNCTUALITY

Out of respect for other guests' reservations, please be aware that we are unable to extend your treatment time in case of late arrival.

DURING YOUR STAY

We appreciate your help to keep the peaceful atmosphere necessary to be able to enjoy the treatment. Please moderate the tone of voice and remember that it is not allowed to smoke or use mobile phones during the treatments. To extend your wellbeing experience to your room or your home we will be pleased to offer a variety of products for sale.

CANCELATIONS

If you wish to cancel or reschedule your appointment, please notify us at least 8 hours before your reservation time. Torralbenc will charge the 100% of the cost of the treatment that is cancelled less than 8 hours prior of the appointment, or in case of no-show.

PAYMENT

All treatments will be charged to your room and their will appear on your bill when you check out.



torralbenc