



wellness



bienvenidos welcome

masajes

MASAJE RELAJANTE AROMÁTICO60 min. 140€90 min. 190€

Masaje diseñado para mejorar el bienestar en cuerpo y alma. Se incrementa la circulación, se estimula la piel, ayuda a relajar el sistema nervioso y reducir el estrés. Realizando una presión suave y pases lentos y largos con aceites esenciales y personalizado según el aroma de su preferencia.

MASAJE TORRALBENC60 min. 140€90 min. 190€

Masaje holístico para el que se utilizan 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. Le ayudará a relajarse mediante la re-conexión a través de los sentidos.

MASAJE TERAPÉUTICO60 min. 150€90 min. 195€

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 y el dolor.

MASAJE DE PIEDRAS CALIENTES75 min. 150€

El masaje de piedras calientes es una técnica única en la que se utilizan piedras seleccionadas en el entorno de Menorca. Éstas, previamente calentadas con aceites esenciales le ayudarán a aliviar tensiones musculares. Está especialmente recomendado para aliviar estrés, cansancio y desórdenes del sueño.

MASAJE DETOXIFICANTE REAFIRMANTE75 min. 150€

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

massages

AROMATIC RELAXING MASSAGE.....60 min. 140€.....90 min. 190€

Massage designed to enhance well-being for both body and soul. It improves circulation, stimulates the skin, helps relax the nervous system, and reduces stress. Gentle pressure is applied with slow, long strokes using essential oils. Personalized according to the scent of your choice.

TORRALBENC MASSAGE.....60 min. 140€.....90 min. 190€

Holistic massage using rosemary and lavender essential oils made from plants grown at Torralbenc. A combination of techniques based on shiatsu and swedish massage complement this special treatment. It helps you relax by reconnecting through the senses.

THERAPEUTIC MASSAGE.....60 min. 150€.....90 min. 195€

Invigorating and intense massage during which stronger movements are applied to reach deeper tissue layers and relieve muscle stress, tension and pain.

HOT STONE MASSAGE.....75 min. 150€

The hot stone massage is a unique technique that uses stones selected from the Menorcan coast. These stones, preheated and used with essential oils, help relieve muscle tension. It is especially recommended for reducing stress, fatigue, and sleep disorders.

DETOXIFYING AND FIRMING MASSAGE.....75 min. 150€

By combining manual lymphatic drainage and firming massage techniques through applied pressure, oxygen supply to the cells is increased, thereby accelerating tissue regeneration.

terapias holísticas

REFLEXOLOGIA FACIAL 45 min. 80€

Consiste en un método de digitopuntura y que proporciona al rostro un aspecto tonificado y armonioso, aportando firmeza muscular y una expresión relajada y luminosa. Al mismo tiempo que nos sumerge en una profunda relajación y equilibrio corporal fomentando la eliminación de toxinas.

REFLEXOLOGIA PODAL 60 min. 115€

Es una técnica manual que combina diferentes presiones y movimientos que tienen como finalidad tratar diferentes dolencias en cualquier zona del cuerpo aportando un equilibrio y bienestar general.

MASAJE AYURVÉDICO / ABHYANGA 60 min. 145€ 90 min. 185€

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. Este masaje puede ser relajante, tonificante o terapéutico, según su Dosha.

MASAJE INDIO DE CABEZA Y PIES 45 min. 95€ 60 min. 140€

El masaje de cabeza indio (Champissage) y el masaje de pies (Padabhyanga) conectan cuerpo y espíritu. La acción se centra en hombros, cuello, cara y cabeza sumando un relajante masaje de pies. El cliente podrá elegir el aceite ayurvédico (según su Dosha), el cual ayudará a calmar su sistema nervioso, estrés, insomnio, dolores de cabeza y sistema digestivo.

holistic therapies

FACIAL REFLEXOLOGY45 min. 80€

This technique is based on acupressure and gives the face a toned and harmonious appearance, promoting muscle firmness and a relaxed, radiant expression. At the same time, it induces deep relaxation and bodily balance, helping to eliminate toxins.

FOOT REFLEXOLOGY60 min. 115€

A manual technique that combines various pressures and movements aimed at treating different disorders throughout the body, providing balance and overall well-being.

ABHYANGA / AYURVEDIC MASAGE60 min. 145€90 min. 185€

This Ayurvedic massage is a renewing experience that gently affects the nervous system and physical tension. Stress and strain melt away during this nourishing treatment, used since ancient times to rejuvenate the skin and hair. The massage can be relaxing, toning, or therapeutic, depending on your Dosha.

INDIAN HEAD & FOOT MASSAGE45 min. 95€60 min. 140€

The Indian head massage (Champiassage) and foot massage (Padabhyanga) connect body and spirit. It focuses on shoulders, neck, face, and head, and it combines with a deeply relaxing foot massage. Guests can choose an ayurvedic oil (according to their Dosha), which helps calm the nervous system, reduce stress, insomnia, headaches, and support digestion.

tratamientos de belleza

FACIALES

DIAMOND LIFE INFUSION BY NATURA BISSÉ.....90 min. 170€

Este innovador tratamiento da vida en la piel para preservar su belleza y juventud. Esta revolucionaria experiencia proporciona una acción rejuvenecedora sin precedentes a través de la regulación de los cuatro biomarcadores claves de la edad de la piel. Proporciona una piel más firme, luminosa y visiblemente más joven redefiniendo el contorno facial, mejorando la textura cutánea y disminuyendo las arrugas y líneas de expresión en tan solo una sesión.

3D COLLAGEN SHOCK BY NATURA BISSÉ.....60 min. 135€

Tratamiento rejuvenecedor y regenerador basado en una combinación de tres tipos de colágeno, que está 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 BY NATURA BISSÉ.....60 min. 120€

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 FACIAL BY NATURA BISSÉ.....60 min. 120€

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. 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 templadas, seguido de un masaje estimulante del rostro, para proporcionar a la piel un aspecto limpio, joven y fresco.

beauty treatments

FACIALS

DIAMOND LIFE INFUSION BY NATURA BISSÉ.....90 min. 170€

This innovative treatment revitalizes the skin to preserve its beauty and youthfulness. This revolutionary experience delivers an unprecedented rejuvenating effect by targeting the four key biomarkers of skin aging. It results in firmer, more radiant, and visibly younger-looking skin by redefining facial contours, improving skin texture, and reducing wrinkles and fine lines, all in just one session.

3D COLLAGEN SHOCK BY NATURA BISSÉ.....60 min. 135€

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

CITRUS VITA-ESSENCE BY NATURA BISSÉ.....60 min. 120€

This treatment is especially recommendable for those who are interested in recovering the luminosity and firmness of their skin through a relaxing citric aromatherapeutic experience. Senses will be awakened, and the skin will receive all the energy that Vitamin C has to offer. The extraordinary antioxidant action of this treatment will repair all kinds of skins, and completely hydrated and revitalized skin will be revealed. Its citric aromas and its rich textures make this treatment to be an unforgettable experience.

GENTLEMAN'S FACIAL BY NATURA BISSÉ.....60 min. 120€

A treatment designed specifically for men's skincare, addressing the effects of stress, lack of time, and daily shaving, which can reduce vitality. Soothing massages of the scalp, neck, and shoulders transport you to a state of total relaxation. Inspired by traditional barber techniques used to comfort the skin during shaving, this treatment includes a warm towel ritual followed by an invigorating facial massage, leaving the skin looking clean, youthful, and refreshed.

add-on

ENRIQUEZCA SU EXPERIENCIA CON...

EXPERIENCIA RITUAL CÍTRICO30 min. 70€
Exfoliación corporal cítrica para devolver a su cuerpo toda su vitalidad y luminosidad.

REFLEXOLOGÍA PODAL30 min. 70€
Es una técnica terapéutica manual que combina diferentes presiones y movimientos que tienen como finalidad tratar diferentes dolencias en cualquier zona del cuerpo aportando un equilibrio y bienestar general.

FACIAL EXPRESS30 min. 70€
Facial personalizado para devolver el confort a su piel en un instante.

MASAJE LIFTING FACIAL30 min. 70€
Masaje miofascial de efecto lifting para rejuvenecer, remodelar rostro y reducir líneas de expresión.

CABINA EXTERIOR70€
Todos los masajes y tratamientos disponibles en nuestra cabina exterior de masajes debajo de los olivos

*Sumado a cualquier masaje o tratamiento. No reservable como servicio único.

add-on

ENHANCE YOUR EXPERIENCE WITH...

CITRUS RITUAL EXPERIENCE30 min. 70€

A revitalizing citrus body exfoliation that restores your body's natural radiance and vitality.

FOOT REFLEXOLOGY30 min. 70€

A therapeutic manual technique combining different pressures and movements to treat imbalances throughout the body, delivering overall harmony and well-being.

FACIAL EXPRESS30 min. 70€

A personalized facial designed to instantly restore comfort and balance to your skin.

FACIAL LIFTING MASSAGE30 min. 70€

A myofascial lifting massage to rejuvenate, sculpt the face, and reduce the appearance of fine lines and wrinkles.

OUTDOOR TREATMENT CABIN70€

Enjoy any of our massages or treatments in our outdoor massage cabin beneath the olive trees.

*Added to any massage or treatment. Not bookable as a standalone service.

bienestar guiado (para 2 personas)

PILATES TERAPÉUTICO.....60 min. 95€

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. Cada sesión se hará de manera personalizada y adaptada según las necesidades y objetivos de cada persona.

YOGA.....60 min. 95€

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 modalidades 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. Ejercicio ideal para mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura, que aporta una mayor fluidez y control del movimiento, que combinado con ejercicios de la respiración yogui, consigue una relajación profunda.

ENTRENAMIENTO PERSONAL.....60 min. 95€

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.

MEDITACIÓN GUIADA.....60 min. 95€

Regálese un momento de profundo bienestar en sinergia con la naturaleza a través de las respiraciones y meditación guiada para obtener un estado de plenitud.

YOGA EXPERIENCE 1 DÍA.....1 pax. 550€.....2 pax. 950€

Experiencia diseñada con el propósito de disfrutar de una jornada de relax para alcanzar el equilibrio entre cuerpo y mente.

Por la mañana, se empieza con una intensa clase de yoga para estirar la musculatura, y se continúa con un masaje ayurvédico. Y a continuación, el cliente almuerza un nutritivo menu con aromas y sabores mediterráneos. Al atardecer se realiza una meditación guiada durante la puesta de sol, y se finaliza la jornada con una cena inspirada en la dieta mediterránea.

guided wellness (for 2 people)

THERAPEUTIC PILATES.....60 min. 95€

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, the body postures will be corrected and muscle fatigue will be avoided in the future. Sessions will be private and totally adapted to each client's needs and objectives.

YOGA.....60 min. 95€

Through personalized yoga sessions, a tailored sequence of asanas will be designed to meet the individual needs of each practitioner. Whether applying a single yoga style or blending various modalities, the benefits of rhythm, movement, and posture will be explored in a guided practice aimed at achieving harmony between body, soul, and spirit. This is an ideal exercise to improve mobility and strengthen muscles, promoting fluidity and greater control over movement. When combined with yogic breathing techniques, it leads to deep relaxation and inner balance.

PERSONAL TRAINING.....60 min. 95€

According to each individual's conditions, 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.

GUIDED MEDITATION.....60 min. 95€

Treat yourself to a moment of deep well-being in harmony with nature through guided breathing and meditation, achieving a state of inner fullness and serenity.

YOGA EXPERIENCE 1 DAY.....1 pax. 550€.....2 pax. 950€

An experience designed to enjoy a day of relaxation and achieve balance between body and mind. In the morning, the day begins with an intense yoga session to stretch the muscles, followed by an Ayurvedic massage. Afterwards, guests enjoy a nutritious lunch featuring Mediterranean aromas and flavors. At sunset, a guided meditation takes place, and the day concludes with a dinner inspired by the Mediterranean diet.

HORARIO DE APERTURA

Todos los días de 10 h a 20 h

RESERVAS

Si desea más información o efectuar su reserva, por favor, 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 su habitación.

Para un mejor resultado, se aconseja a los caballeros que se afeiten antes de cualquier tratamiento facial.

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

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 12 horas de antelación.

Torrallbenc 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, en efectivo o tarjeta al finalizar su tratamiento o masaje.

OPENING TIMES

Every day from 10 am to 8 pm

RESERVATIONS

For more information or to make a reservation, please contact our Wellness reception.

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

BEFORE ARRIVING

We recommend you to leave your jewels 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 that is necessary to enjoy the treatment.

Please lower the tone of your 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 that are for sale at our boutique.

CANCELATIONS

If you wish to cancel or reschedule your appointment, please notify us at least 12 hours before your reservation time.

Torrabenc 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 they will appear on your bill when you check out.

If you are not a guest, in cash or card at the end of your treatment or massage.



torralbenc