# SPA & WELLNESS TREATMENT MENU
# MENÚ DEL SPA Y BIENESTAR

LA RESIDENCIA

# CONTENTS
# CONTENIDOS


1 RELAX AND REVIVE
RELAX Y REVITALIZACIÓN EN EL SPA

2 SIGNATURE INDULGENCES
TRATAMIENTOS EXCLUSIVOS

3 MASSAGES
MASAJES

4 BODY TREATMENTS
TRATAMIENTOS CORPORALES

5 FACIAL THERAPIES
TRATAMIENTOS FACIALES

6 SPECIALIST TREATMENTS
TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

7 SPA DAY RITUALS
CIRCUITOS DE SPA

8 FITNESS AND WELLNESS
GIMNASIA Y BIENESTAR

9 FINISHING TOUCHES
RETOQUES FINALES

10 SPA STYLE
ESTILO SPA

## WELCOME TO THE LEGENDARY WORLD OF BELMOND

When you stay with Belmond, your wellness becomes our top priority. Whether lazing in our spa or dining on nutritious cuisine, practicing yoga on the beach or simply soaking up the sense of serenity in our tranquil hideaway, take the time to refresh both body and soul.

## BIENVENIDOS AL LEGENDARIO MUNDO DE BELMOND

Estamos totalmente dedicados a vuestro bienestar durante vuestra permanencia en Belmond. Ya sea disfrutando en nuestro spa, saboreando una nutritiva cocina, practicando yoga en la playa o gozando de un momento de paz en un lugar tranquilo, hacen especial esta oportunidad de refrescar vuestro cuerpo y vuestro espíritu.

RELAX AND REVIVE
RELAX Y REVITALIZACIÓN EN EL SPA

## RELAX AND REVIVE
## RELAX Y REVITALIZACIÓN EN EL SPA

We invite you to unwind in our mountainside spa. Soak up views embracing the picturesque village of Deià, the dramatic Tramuntana mountains and the glittering sea nearby. Enveloped by olive groves dating back hundreds of years, enjoy a wide range of treatments inspired by nature.

Our tranquil spa is designed in traditional Mallorcan style with wooden beams, stone walls and harmonious rustic colours. In six treatment rooms – three with outdoor terraces – feel truly pampered with therapies by Natura Bissé, 111SKIN and Margaret Dabbs London. All rituals are suitable for both men and women unless otherwise stated.

Os invitamos a relajaros en nuestro Spa situado en la ladera de la montaña. Podéis absorber las vistas que abrazan el pintoresco pueblo de Deià, la impresionante Sierra de la Tramontana y un no muy lejano resplandeciente mar. Todo ello envuelto entre olivares que tienen centenares de años y disfrutando de una amplia gama de tratamientos inspirados en la naturaleza.

Nuestro tranquilo Spa está diseñado en un estilo mallorquín con vigas de madera, paredes de piedra y armoniosos colores rústicos. En seis de las habitaciones de tratamientos -tres de ellas con terrazas- uno se siente verdaderamente mimado con las terapias de Natura Bissé, 111SKIN y Margaret Dabbs London. Todos los rituales son idóneos tanto para hombres como para mujeres a no ser que se indique otra cosa.

## RELAX AND REVIVE
## RELAX Y REVITALIZACIÓN EN EL SPA

During your stay, please enjoy complimentary use of our sauna, steam bath, indoor pool, gym, ice bath and our secluded outdoor jacuzzi overlooking the olive trees.

Durante su estancia, puede disfrutar igualmente del uso de la sauna, de un baño de vapor, de la piscina interior, del gimnasio, baño de hielo y de nuestro jacuzzi exterior con vistas a los olivares.

### ACCESS
Find our Spa next to the entrance to the olive grove.

### ACCESO
Encontráis nuestro Spa cerca de la entrada en la arboleda de olivos.

### RESERVATIONS
Call ext 319 or press the Spa button on your room phone.

### RESERVAS
Llamada ext 319 o pulse el botón del Spa en el teléfono de la habitación.

### OPENING TIMES

SPA:
DAILY
10:00 — 19:00

HAIR SPA:
TUESDAY-SATURDAY
11:00 — 19:00

### HORARIOS DE APERTURA

SPA:
TODOS LOS DÍAS
10:00 — 19:00

HAIR SPA:
MARTES-SÁBADO
11:00 — 19:00

# SIGNATURE INDULGENCES
# TRATAMIENTOS EXCLUSIVOS

## OLIVE ACTIVATOR

Stimulate your senses with this energising treatment based on fragrant olive oil harvested from our own estate. This invigorating experience begins with body brushing to speed up your lymphatic system and eliminate toxins. Next, warm La Residencia olive oil is drizzled and smoothed over the body combining a reviving massage technique. Skin emerges nourished and revitalised. You finish with a tasty olive and lemon sorbet to cleanse the palate and awaken the senses.

Olive Activator acelera el sistema linfático del cuerpo con el propósito de eliminar las toxinas. Se trata de un tratamiento altamente estimulante para darle al cuerpo la energía que necesita. Se rocía sobre el cuerpo el aceite de oliva de La Residencia a temperatura templada, utilizando una técnica drenante. La piel quedará nutrida y revitalizada. Para finalizar, un sorbete de oliva para limpiar el paladar y despertar los sentidos.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## CITRUS SIESTA

Our unique signature treatment uses all-natural Mallorcan products that are combined to invigorate and then relax your body, mind and soul. We begin with an exfoliating olive scrub before blending citrus oils to give you a Zen massage. This gentle pressure acts on the euphoric system to release endorphins into your body, helping combat stress, relax joints, induce sleep and enhance wellbeing.

Nuestro tratamiento distintivo emplea productos autóctonos de Mallorca que tonifican y relajan el cuerpo, la mente y el alma. Se comienza con un aceite de oliva exfoliante para limpiar la piel, seguido de un masaje Zen con aceites esenciales de almendra, naranja y limón. La técnica del masaje Zen actúa sobre los receptores de la epidermis, de la dermis y en el sistema eufórico liberando así las endorfinas dentro de nuestro cuerpo. Esto ayudará a combatir el estrés, relajar las articulaciones e inducir el sueño dando finalmente un sentido de bienestar.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## ISLAND DELIGHT

Our very own signature facial will take you through a sensorial journey of delightful scents while relaxing every part of your neck, face and scalp. A warmed blend of sweet almond oil and lavender is massaged into the skin to soothe, soften and nourish. A sweet jasmine organic mask rich in vitamins provides the nutrients the skin needs. Perfectly finishing off the facial with a rose-tinted lip balm which gives that extra touch of hydration and a subtle hint of colour.

Se trata de un tratamiento facial creado exclusivamente para La Residencia que lo transportará a un viaje sensorial a través de diversas fragancias mientras relaja cada parte de su cuello, cara y cuero cabelludo. Con suaves movimientos se aplica una mezcla cálida de aceite de almendra dulce y lavanda para calmar, suavizar y nutrir la piel. A continuación, se pone una mascarilla orgánica de jazmín, rica en vitaminas, que nutren la piel mientras que nuestro bálsamo labial de aloe y naranja completa el tratamiento dándole el toque final perfecto de protección e hidratación.

50 MINUTES
50 MINUTOS

# MASSAGES
# MASAJES

# MASSAGES
# MASAJES

## SWEDISH RELAXING MASSAGE

Achieve total relaxation of mind and body through this special combination of Swedish and pressure point massage.

Usando aceites de aromaterapia, relájese con esta combinación especial de masaje sueco y de puntos de presión para lograr una relajación total de la mente y el cuerpo.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTOS

## DEEP MUSCLE RELEASE MASSAGE

Let this deep and meaningful all-over-body massage relax and revive tight muscles and joints. Using a range of specialised techniques, our therapists will warm, stretch and ease your body, leaving you with a feeling of deep release.

Un intenso masaje corporal dirigido a trabajar los músculos y articulaciones entumecidos y fatigados. Se utilizan principalmente técnicas de calor para manipular los músculos y mitigar las molestias. Este tratamiento incluye estiramiento y drenaje para aliviar y relajar.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTOS

## HYPERVOLT RECOVERY MASSAGE

A Bespoke massage to suit your needs. A combination of therapist's hands and a powerful percussion massage gun. Focusing on your specific areas in need, to help a faster recovery. The Hypervolt massage gun offers a Deep-penetrating relief to stiff muscles.

Un masaje a medida que se adapta a tus necesidades. Una combinación de las manos del terapeuta y una potente pistola de masaje de percusión. Enfocándose en sus áreas específicas en necesidad, para ayudar a una recuperación más rápida. La pistola de masaje Hypervolt ofrece un alivio de penetración profunda a los músculos rígidos.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTOS

# MASSAGES
# MASAJES

## BABYMOON MASSAGE

Drift into this balancing and nourishing treatment, which harmonises emotions, soothes the body and nourishes skin. Relieving massage techniques cover the whole body and face to ease the changes that take place during your pregnancy.
Allowed after 12 weeks.

Un tratamiento equilibrante y nutritivo para armonizar las emociones, calmar el cuerpo y nutrir la piel. Las técnicas de relajación sobre todo el cuerpo y en la cara facilitan los cambios que se producen durante los 9 meses de embarazo.

80 MINUTES
80 MINUTOS

## HOT STONE BACK MASSAGE

Warm to this unique massage that relaxes muscles, improves circulation and calms the nervous system.

Un masaje con piedras de basalto calientes para confortar y relajar los músculos, mejorar la circulación y calmar el sistema nervioso.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## BACK MASSAGE

Unwind and indulge in this combination of Swedish and pressure point massage.

Una combinación de masaje Sueco con presión en ciertos puntos en el que se emplea una mezcla especialmente seleccionada de aceites de Aromatherapy.

25 MINUTES
25 MINUTOS

# BODY TREATMENTS
# TRATAMIENTOS CORPORALES

## BESPOKE SKIN POLISH

ADD ON TO SPECIFIC TREATMENTS

Choose from a selection of products for an all-over body exfoliation and hydration to leave the skin looking radiant and feeling wonderfully smooth.

Elija entre una selección de productos para una exfoliación y una hidratación corporal completa obteniendo así una piel radiante e increiblemente suave.

25 MINUTES
25 MINUTOS

## DIAMOND WELL-LIVING VEGAN TREATMENT

A luxurious blend of sea salt, rice powder and grape seeds exfoliates your body giving a beautifully soft and silky feel. Let the scent of ginger and citrus fruits envelop your body and senses. Tailor-made dry body oils and creams are massaged in, leaving nourished and deeply hydrated skin. Renews your skin and your senses.

All using natural ingredients that are vegan-friendly and sustainably sourced.

Una lujosa mezcla de sal marina, polvo de arroz y semillas de uva exfolia tu cuerpo dándole una sensación maravillosamente suave y sedosa. Deja que el aroma del jengibre y los cítricos envuelvan tu cuerpo y tus sentidos. Se masajean cremas y aceites corporales secos hechos a medida, dejando la piel nutrida y profundamente hidratada. Renueva tu piel y tus sentidos.

Todo ello utilizando ingredientes naturales aptos para veganos y de origen sostenible.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## THE COCKTAIL HOUR

Enjoy a little Spa soirée on our terrace with a friend or partner while sipping your favourite cocktail and admiring the breathtaking mountain views. Treatment includes a soothing leg and foot massage and stress-relieving scalp massage. Also your choice of cocktail: Mojito, Strawberry Daiquiri or Gin and Tonic.

Disfrute de una velada en nuestra terraza del Spa tomando su cóctel favorito y admirando las impresionantes vistas de las montañas. El tratamiento es para dos personas e incluye un masaje relajante del cuero cabelludo y otro masaje calmante de pies y piernas. Acompáñelo eligiendo un cóctel...Mojito, Strawberry Daiquiri o Gin Tonic.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## ROSE RADIANCE BODY TREATMENT

An indulgent full-body ritual utilising 111SKIN's Radiance collection. Comprising a complete body exfoliation and application of a luxurious, illuminating rose gold oil. A Rose Gold Brightening Mask is gently applied to the face, followed by a soothing back and chest massage with rose quartz crystals, resulting in skin that glows from the inside out.

Un ritual indulgente para todo el cuerpo utilizando la colección Radiance de 111SKIN. Incluye una exfoliación completa del cuerpo y la aplicación de un lujoso aceite iluminador color oro rosa. Se aplica delicadamente una Mascarilla Iluminadora de Oro Rosa en el rostro, seguida de un relajante masaje en la espalda y el pecho con cristales de cuarzo rosa, dejando la piel radiante desde el interior hacia el exterior.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## CITRUS DRENCH

Drench your skin with energising nutrients. This firming body wrap restores elasticity to the skin and provides an intense, deep hydration. Natural ingredients such as crystallised honey, shea butter, ascorbic acid and orange juice protect the skin from dryness and premature ageing, providing rejuvenating, antioxidant and firming results from the very first session. An ideal body treatment for skin that has been affected by the sun or by free radicals in our environment.

Empape su piel con nutrientes energizantes. Esta envoltura reafirmante corporal restaura la elasticidad de la piel y proporciona una hidratación intensa y profunda. Los ingredientes naturales, tales como la miel cristalizada, la manteca de karité, el ácido ascórbico y el zumo de naranja protejerán su piel de la sequedad y el envejecimiento prematuro proporcionando antioxidantes rejuvenecedores y reafirmantes.
Un tratamiento corporal ideal para la piel dañada por el sol o por los radicales libres.

80 MINUTES
80 MINUTOS

## LEG REVIVER

This invigorating Leg Treatment is designed to relieve the feeling of heavy, uncomfortable legs. It works to help stimulate circulation while providing a cooling sensation to soothe puffy, swollen, or fatigued legs. Massage helps reduce water retention and refine the adipose tissue and V-Tonic Complex to aid circulation and act as a venous decongestant and vasoconstrictor.

Legs are left feeling energised, it's the perfect treatment for cyclists!

Este tratamiento vigorizante para piernas está diseñado para aliviar la sensación de piernas pesadas e incómodas. Funciona para ayudar a estimular la circulación mientras proporciona una sensación refrescante para calmar las piernas hinchadas, hinchadas o fatigadas. El masaje ayuda a reducir la retención de agua y a afinar el tejido adiposo y el V-Tonic Complex favorece la circulación y actua como descongestionante.

Las piernas quedan con energía, ¡es el tratamiento perfecto para los ciclistas!

50 MINUTES
50 MINUTOS

# FACIAL TREATMENTS
# TRATAMIENTOS FACIALES

## LYMA LASER BESPOKE FACIAL

The LYMA's award winning cold laser technology stimulates cellular repair, reduces wrinkles and improves skin tone. Using 2 of the LYMA lasers, this facial gives powerful lifting results.

La galardonada tecnología de láser frío de LYMA estimula la reparación celular, reduce las arrugas y mejora el tono de la piel. Usando 2 de los láseres LYMA, este tratamiento facial ofrece resultados de lifting potentes.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## CRYOTHERAPY ENERGY FACIAL

The instant solution to signs of fatigue - cryotherapy uses cooled, purified air at -30 degrees to re-energise your skin. This facial harnesses that cooling technology to increase microcirculation in the epidermis, refine your complexion, minimize enlarged pores, and instantly diminish puffiness. The increase in oxygen flow detoxifies the skin, making it appear visibly brighter, firmer, and more refreshed. This facial is perfect for frequent flyers, city dwellers and those with hectic lifestyles.

La solución instantánea a los signos de fatiga: la crioterapia utiliza aire fresco y purificado a -30 grados para revitalizar la piel. Este tratamiento facial aprovecha esa tecnología de enfriamiento para aumentar la microcirculación en la epidermis, refinar la tez, minimizar los poros dilatados y atenuar la hinchazón al instante. El aumento del flujo de oxígeno desintoxica la piel, haciéndola lucir visiblemente más brillante, firme y fresca. Este tratamiento facial es perfecto para viajeros frecuentes, habitantes de ciudad y aquellos con estilos de vida agitados.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## VITAMIN C

Antioxidant treatment that restores vitality to sun-damaged skin and helps minimize the signs of premature aging. Vitamin C stimulates collagen production and restores facial firmness, while improving skin radiance and hydration.

Tratamiento antioxidante que restaura la vitalidad de las pieles dañadas por el sol y ayuda a minimizar los signos del envejecimiento prematuro. La vitamina C estimula la producción de colágeno y recupera la firmeza facial, a la vez que mejora la luminosidad e hidratación cutáneas.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## ROSE GOLD RADIANCE FACIAL

A brightening, sculpting treatment using signature massage, Rose Quartz crystals and the Wrinkle Minimising Wand for a refined, contoured look. Infused with Colloidal Gold and Damask Rose Extract, it soothes and illuminates the skin for a radiant, event-ready glow.

Un tratamiento iluminador y moldeador que utiliza un masaje característico, cristales de Cuarzo Rosa y la Varita Minimadora de Arrugas para un aspecto refinado y contorneado. Infundido con Oro Coloidal y Extracto de Rosa Damascena, calma e ilumina la piel para un resplandor radiante, listo para cualquier evento.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## CELESTIAL BLACK DIAMOND NON-SURGICAL LIFT FACIAL

Our most comprehensive anti-wrinkle facial, this luxurious experience harnesses 111SKIN's most powerful anti-ageing solution – the Intensive Collection – to encourage a youthful, sculpted and visibly firmer complexion. A series of steps includes the cult brand's Accelerated Peel and antioxidant-rich formulas, with diamond powder boosting absorption of the active ingredients. The multi-masking treatment reduces pigmentation, leading to a brighter and more balanced-looking complexion. Using a smoothing wand in combination with our signature massage, skin is firmed up, deep lines are minimised and the natural contours of the face are sculpted for a lifted, rejuvenated appearance.

Nuestro tratamiento facial antiarrugas más completo, esta lujosa experiencia aprovecha la colección más potente de 111SKIN, la Colección Intensiva, para fomentar una apariencia juvenil, esculpida y visiblemente más firme. Una serie de pasos completamente activos, incluida la exfoliación acelerada de la marca y las fórmulas ricas en antioxidantes, se ven favorecidas por la absorción del diamante. El tratamiento multimasking reduce la pigmentación para una piel más luminosa y equilibrada. Una combinación de la varita suavizante y el masaje exclusivo aseguran que la piel esté tersa y las líneas profundas se minimicen, esculpiendo los contornos naturales de la cara para una apariencia juvenil y reafirmada.

80 MINUTES
80 MINUTOS

## DIAMOND LIFE INFUSION

Let our Natura Bissé facial revitalise your complexion. This amazing treatment features diamond dust to enhance the penetration of active ingredients into the skin, as well as natural pearl and gold particles that create a pearlescent mask to provide maximum luminosity and astonishing firming and contouring results. A magnetic massage and LED Cromotherapy mask help penetrate and accelerate the absorption of Natura Bissé's impressive Youth Elixir Biomarker Nectar, which provides a unique rejuvenating effect.

Este espectacular tratamiento de Natura Bissé contiene polvo de diamantes, capaz de potenciar la penetración de los ingredientes activos en la piel, con partículas naturales de perla y oro, capaces de crear una mascarilla irisada aportando máxima luminosidad.
Una mascarilla de Masaje Magnético y Cromoterapia LED ayudan a penetrar y acelerar la absorción del Néctar Biomarcador "Youth Elixir" de Natura Bissés, que proporciona un efecto rejuvenecedor único.

80 MINUTES
80 MINUTOS

## CARBOXI-EXPRESS

Discover an exciting new concept in anti-ageing skin treatments – carboxitherapy – which uses CO2 to restore a youthful freshness to your skin. This latest development in aesthetic medicine uses a burst of oxygen, resulting in visible revitalisation of the skin. It's combined with technologically advanced anti-ageing and lifting ingredients. The end result? Outstanding rejuvenation.

La carboxiterapia es un nuevo concepto en el tratamiento de la piel que incorpora las últimas tendencias en medicina estética y emplea CO2 para combatir los signos del envejecimiento. Este tratamiento produce una explosión de oxígeno en la piel, con el resultado de una revitalización visible de la misma. Combina además el uso de ingredientes anti-edad y lifting avanzados.

25 MINUTES
25 MINUTOS

## FACE AND SCALP MASSAGE

We work on pressure points to relieve sinuses and clarify the mind. Feeling stressed or tired? This is the perfect treatment for you.

Se trabajan puntos de presión para liberar las cavidades craneales y despejar la mente. Excelente para combatir el estrés y el cansancio. Para este tratamiento se utilizan aceites de Aromatherapy.

25 MINUTES
25 MINUTOS

## 02 MEN'S FACIAL

Give your skin a rejuvenating boost with this treatment designed specifically for masculine complexions. We use an exclusive combination of products adapted to the needs of your skin type to reduce under-eye circles and give skin renewed vitality. The facial was inspired by the techniques of traditional barbers, who soothe skin with steaming towels during the shaving process. Following a comforting massage of the scalp, neck and shoulders, you'll be given a stimulating facial massage that leaves your complexion super clean, youthful and revitalised.

Este tratamiento estimulante ha sido diseñado específicamente para la piel del hombre y para contrarrestar los efectos de las ojeras, el estrés y el afeitado diario. La combinación exclusiva de productos altamente eficaces se adapta a las necesidades de cada tipo de piel, mientras que el masaje en el cuero cabelludo, cuello y hombros lo transportará a un estado de profunda relajación. Este tratamiento facial se inspiró en las técnicas utilizadas por los barberos tradicionales que aliviaban la piel durante el proceso de afeitado con toallas de vapor, seguido de un masaje facial estimulante que le dará a su piel un aspecto totalmente revitalizado.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## 111SKIN MASKS

111SKIN has become the authority in luxury masking. Each mask targets specific skin concerns by infusing unique formulas that yield immediate and dramatic results. Ask our therapists for further information.

ADD ON TO ANY OTHER TREATMENT

Cada mascarilla se enfoca en problemas específicos de la piel mediante la infusión de fórmulas únicas que producen resultados inmediatos y espectaculares. 111SKIN se ha convertido en la autoridad en mascarillas de lujo.

AÑADIR, A CUALQUIER OTRO TRATAMIENTO

## LYMA LASER

The LYMA's award winning cold laser technology stimulates cellular repair, reduces wrinkles and improves skin tone.

ADD ON TO ANY FACE OR BODY TREATMENT

La galardonada tecnología de láser frío de LYMA estimula la reparación celular, reduce las arrugas y mejora el tono de la piel.

AÑADIR, A CUALQUIER TRATAMIENTO FACIAL O CORPORAL

15 MINUTES
15 MINUTOS

# SPECIALIST TREATMENTS
# TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

## CRANIOSACRAL THERAPY

Clear your mind and enjoy renewed wellbeing with this exceptionally gentle but effective treatment. Focusing on the cranial and sacral regions, your therapist uses light pressure to help release tension and stress. The totally non-invasive therapy works perfectly alongside traditional massage techniques or can be enjoyed on its own by anyone wishing to relax, de-stress, alleviate headaches or ease minor ailments.

Consiste en un tratamiento único y efectivo que actúa sobre el sútil movimiento de los huesos craneales y el hueso sacro, liberando la tensión y el estrés. Asimismo, actúa sobre el fluído cerebroespinal que rodea el cerebro y la médula espinal. Encontrando el "pulso rítmico craneal" la terapeuta puede aliviar la tensión, las pequeñas dolencias, el estrés, así como liberar suavemente las suturas craneales y sacrales que se enlazan directamente con los tejidos y fluídos que los rodean en el interior del cuerpo. Es un tratamiento tranquilizante, y profundamente relajante.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## REFLEXOLOGY

This therapy works by stimulating the feet, energy lines and systems throughout the body to aid relaxation and soothe minor ailments.

Trabajando los pies, las líneas de energía y los sistemas a través de los cuáles se estimula el cuerpo, se proporciona relajación eliminando el estrés y otras tensiones.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## THERMAL HYDRO COLOUR EXPERIENCE

Drift into a deeper state of calm on our warm flotation couch. The feeling of floating, combined with gentle heat and the use of colour – proven to induce relaxation – helps to lull you into an almost womb-like state of tranquillity. Combined with de-stressing foot and scalp massages, this is the ultimate way to unwind.

Nuestro tratamiento color-hidro-termal le ayudará a relajarse profundamente. Con 25 minutos en nuestra cama de agua se liberará del estrés y reposará. La sensación de flotar combinada con la cálida temperatura y el uso del color (un estimulante comprobado de la zona del cerebro que induce a la relajación y que tiene efectos en nuestro estado corporal) ayuda a alcanzar una intensa sensación de calma y paz. Este tratamiento, combinado con un masaje anti-estrés para los pies y el cuero cabelludo, le relajará de una forma sensacional.

25 MINUTES
25 MINUTOS

## BODYTALK

Using subtle hands-on techniques, this treatment helps to: - Recognise and solve body dysfunctions - Balance on all levels (body, spirit and soul) - Coordinates and synchronizes body functions Combines elements from Western medicine, Kinesiology, Modern physics, Bioenergetics & Sports medicine. Selected days and times only with our specialist Anja Burkhard.

Usando técnicas sutiles de manipulación, este tratamiento ayuda a: - Reconocer y resolver disfunciones corporales - Equilibrar todos los niveles (cuerpo, espíritu y alma) - Coordinar y sincronizar las funciones del cuerpo Combina elementos de la medicina occidental, kinesiología, física moderna, bioenergética y medicina deportiva. Días y horarios seleccionados únicamente con nuestra especialista Anja Burkhard.

60 MINUTES
60 MINUTOS

## SENSATIONAL SHAVE FOR MEN

Treat yourself to the pleasures of a traditional shave, which includes a cleanse, hot and cooling towels and a massage.

Método tradicional de afeitado que consiste en limpiar, aplicar toallas calientes, afeitar y, por último, aplicar una toalla fría y realizar un masaje facial de relajación.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## TIMEWAVER

Where body and mind meet!! This machine analyses a person on their 3 main component levels, The physical body, Electric and magnetic energy field of the cells and Informationfield that connects conciousness and matter and then combines different treatment strategies. You are able to have an informative view into your body, zoom into your organs to view any problematic areas or stress which can help you on many levels. Receive a quick and easy insight into how your health is doing. Selected days and times only with our specialist Anja Burkhard. Please check with the spa reception for bookings.

¡Dónde el cuerpo y la mente se encuentran! Esta máquina analiza a una persona en sus 3 niveles principales de componentes: el cuerpo físico, el campo de energía eléctrica y magnética de las células y el campo de información que conecta la conciencia y la materia, y luego combina diferentes estrategias de tratamiento. Podrás tener una visión informativa de tu cuerpo, acercarte a tus órganos para ver cualquier área problemática o de estrés, lo cual puede ayudarte en muchos niveles. Recibe una visión rápida y sencilla sobre el estado de tu salud. Solo días y horarios seleccionados con nuestra especialista Anja Burkhard. Por favor, consulta en la recepción del spa para reservas.

90 MINUTES
90 MINUTOS

## BIOSCAN

This machine can analyse your bodies functions by using electro magnetic field energy. This takes 1 minute and gives you 300 results. It gives you an idea of what your body needs and needs to work on. Checks Vitamins, Hormone levels, Organs etc.... Selected day and times only with our specialist Anja Burkhard.

Esta máquina puede analizar las funciones de tu cuerpo utilizando energía de campo electromagnético. Esto toma 1 minuto y te proporciona 300 resultados. Te da una idea de lo que tu cuerpo necesita y en qué debe trabajar. Revisa vitaminas, niveles hormonales, órganos, etc. Solo en días y horarios seleccionados con nuestra especialista Anja Burkhard.

30 MINUTES
30 MINUTOS

## HYDROGEN

Breathing therapy Selected days and times only with our specialist Anja Burkhard.

Terapia de respiración Solo días y horarios seleccionados con nuestra especialista Anja Burkhard.

60 MINUTES
60 MINUTOS

## PLASMA LIGHT THERAPY

The latest Rifetech technology. Selected days and times only with our specialist Anja Burkhard. Please check the spa recpetion for bookings.

La última tecnología Rifetech. Solo en días y horarios seleccionados con nuestra especialista Anja Burkhard

30/60/90 MINUTES
30/60/90 MINUTOS

# SPA DAY RITUALS
# CIRCUITOS DE SPA

## RAINY DAYS

Find an excuse to stay inside for some grooming, polishing and pampering. Includes:

BESPOKE SKIN POLISH
FILE AND POLISH
FACE AND SCALP MASSAGE

Cuídese en los días de lluvia...cuando no apetece salir afuera. Incluye:

BESPOKE SKIN POLISH
ARREGLO DE UÑAS
MASAJE CRÁNEO FACIAL

90 MINUTES
90 MINUTOS

## PURE INDULGENCE

Prepare for four and a half hours of absolute indulgence! Let us soothe your mind, massage away your stress and totally spoil you. Includes:

BESPOKE SKIN POLISH
FULL BODY MASSAGE
MARGARET DABBS LONDON
SUPREME MANICURE
DIAMOND LIFE INFUSION
FACIAL

Déjenos relajar su mente, aliviar su estrés y cuidarle completamente. Incluye:

BESPOKE SKIN POLISH
MASAJE CORPORAL
COMPLETO
MANICURA SUPREMA
MARGARET DABBS LONDON
DIAMOND LIFE INFUSION
FACIAL

270 MINUTES
270 MINUTOS

## BODY BLISS

A full day of relaxation, ideal for making the most of your holiday. Includes:

BODY MASSAGE
MARGARET DABBS LONDON
SUPREME MANICURE
VITAMIN C
MARGARET DABBS LONDON
SUPREME PEDICURE

Un día entero de relajación es lo ideal para aquellos que deseen aprovechar al máximo su estancia. Incluye:

MASAJE CORPORAL
MANICURA SUPREMA
MARGARET DABBS LONDON
VITAMIN C
PEDICURA SUPREMA
MARGARET DABBS LONDON

240 MINUTES
240 MINUTOS

## BABYMOON

Let us pamper you from head to toe; ideal for all stages of pregnancy. Also perfect for new mothers in need of a treat. Includes:

ISLAND DELIGHT FACIAL
MARGARET DABBS LONDON
SUPREME PEDICURE
BABYMOON MASSAGE

Cuídese de la cabeza a los pies. Ideal para mujeres embarazadas. Igualmente recomendado para mujeres en período post-parto. Incluye:

ISLAND DELIGHT FACIAL
PEDICURA SUPREMA
MARGARET DABBS LONDON
BABYMOON MASSAGE

210 MINUTES
210 MINUTOS

## SPA EXPRESS

An indulgent concoction of little treats. Includes:

CARBOXI-EXPRESS
BACK MASSAGE
FILE AND POLISH

Mini experiencia en el Spa. Incluye:

CARBOXI-EXPRESS
MASAJE DE ESPALDA
ARREGLO DE UÑAS

90 MINUTES
90 MINUTOS

## YOGA ESCAPE

Start your day in a healthy state of mind with a relaxed body and calm soul. Includes:

ONE PRIVATE YOGA LESSON
CITRUS SIESTA
FACE AND SCALP MASSAGE

Empiece el día con la mente clara, el cuerpo relajado y el espíritu en paz. Incluye:

UNA SESIÓN PRIVADA DE YOGA
CITRUS SIESTA
MASAJE CRÁNEO FACIAL

150 MINUTES
150 MINUTOS

# FITNESS AND WELLNESS
# GIMNASIA Y BIENESTAR

## IMMUNE SYSTEM BOOSTER

One of the best things we can do to maintain optimum health and prevent disease is boost our immune system. In this class, you'll learn simple, practical and natural techniques for taking your health into your own hands. Master ways to ensure your body is strong and resilient to disease, bacteria, toxins and viruses. Discover mindfulness, stress management, tapping and nutritious foods and recipes. Gain insight into specific immune-system-boosting breathing practices, including yoga, mudras and meditation.

Unas de las mejores cosas que podemos hacer para mantener una buena salud y prevenir enfermedades es estimular el sistema inmunológico para una función óptima. Aprenda consejos simples para tomar su salud en sus propias manos y mantener el cuerpo fuerte y resistente y eliminar eficazmente las enfermedades, bacterias, toxinas y virus. Esta Clase incluirá técnicas y consejos fáciles, naturales y prácticos que incluyen atención plena, manejo del estrés, tapping, los mejores alimentos y recetas, asi como prácticas de respiración específicas para estimular el sistema inmunológico, yoga, mudras y meditación.

90 MINUTES
90 MINUTOS

## PRIVATE YOGA LESSONS

Complimentary yoga lessons are available once a week. Private yoga lessons can be arranged on request for a fee.

Se ofrecen clases de Yoga gratuitas una vez por semana. Se organizan clases privadas de Yoga con cargo adicional.

60/90 MINUTES
60/90 MINUTOS

## FULL MOON CEREMONY

Use this magical time to let go of the old and create space for new intentions. Full moons are associated with the power of letting go, forgiveness, gratitude and new direction. Part of the full moon ceremony is meditation, rituals, drumming and more. Use the energy of the moon to let go of what no longer serves you, to ground, connect and manifest your dreams.

Utilice este momento mágico para dejar atrás lo viejo y crear espacio para nuevas intenciones. Las lunas llenas están asociadas con el poder de dejar ir, el perdón, la gratitud y una nueva dirección. Parte de la ceremonia de luna llena es meditación, rituales, tambores y más. Usa la energía de la luna para dejar ir lo que ya no te sirve, para conectar, conectar y manifestar § tus sueños.

90 MINUTES
90 MINUTOS

## MINDFUL MEDITATION

Discover the benefits of mindful meditation. Classes may include a short stroll focusing on breathing and meditation on our picturesque Poets' Walk (weather permitting). Other mindfulness techniques may include learning conscious breathing to de-stress and find inner peace, and simple meditation practices to elicit the relaxation response.

OPEN TO EVERYBODY
NO EXPERIENCE
NECESSARY

Descubra los beneficios de la meditación consciente o mindfullness. La clases pueden incluir una breve meditación caminando (breath walk), uniendo la respiración consciente con los pasos, disfrutando de nuestro hermoso camino de las poetas (si el clima lo permite). Otras técnicas de atención plena mindfulness pueden incluir el aprendizaje de tecnícas de respiración consciente para eliminar el estrés y encontrar la paz interior y otros tecnícas simples de meditación, personalizados para conseguir un estado de bienstar.

ABIERTO A TODOS
NO SE NECESITA
EXPERIENCIA PREVIA

60 MINUTES
60 MINUTOS

## PERSONAL TRAINER

AVAILABLE
ON REQUEST

ENTRENADOR PERSONAL
A DEMANDA

60 MINUTES
60 MINUTOS

## SPA PASSES FOR NON-RESIDENT GUESTS

Non-resident guests are welcome to use our spa facilities. Simply purchase a day, week or month pass and enjoy use of the indoor pool, outdoor jacuzzi, sauna, steam room, gym and ice bath.

Los huéspedes no residentes del hotel pueden hacer uso de las instalaciones de nuestro Spa. Simplemente compre un pase de un día, una semana o un mes y disfrute de la piscina cubierta, del jacuzzi exterior, sauna, baño de vapor, del gimnasio y baño de hielo.

# FINISHING TOUCHES
# RETOQUES FINALES

## FINISHING TOUCHES
## RETOQUES FINALES

### MARGARET DABBS LONDON SUPREME MANICURE

Achieve exceptional results with the full range of Margaret Dabbs London Fabulous Hands products. Enjoy a creamy scrub, anti-ageing hand serum and a hand and lower arm massage. Simply the best manicure around.

Consiga unos resultados excepcionales con el cuidado de la gama completa de los productos Margaret Dabbs London Fabulous Hands, y termine con una exfoliación cremosa, un suero de manos anti-edad y un masaje de manos y antebrazos.

50 MINUTES
50 MINUTOS

### MARGARET DABBS LONDON SUPREME PEDICURE

Enjoy effective and long-lasting results with the full range of Margaret Dabbs London Fabulous Feet products. Your feet will feel truly transformed after an exfoliation, footbath and revitalising foot massage.

Una pedicura ofreciendo resultados duraderos, con el cuidado de la gama completa de los productos Margaret Dabbs London Fabulous Feet. Se termina con un baño de pies y un masaje revitalizante e hidratante. Una transformación con resultados efectivos.

50 MINUTES
50 MINUTOS

### FILE AND POLISH
### ALISADO Y ABRILLANTADO DE UÑAS

Whether you need a quick top-up or a whole new look, this treatment will have your nails looking tidy and polished in no time. Available for hands and feet.

Si necesita arreglarse las uñas antes de cenar o antes de viajar, en breves minutos este tratamiento se las dejará limpias y arregladas. Disponible para manos y pies.

25 MINUTES
25 MINUTOS

# FINISHING TOUCHES
# RETOQUES FINALES

## SHELLAC REMOVAL
## ELIMINACIÓN DE SHELLAC

Have your Shellac polish professionally soaked and removed.

Remoje y elimine su esmalte de laca de la manera profesional.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## WAXING
## DEPILACIÓN

Choose from either a half leg, full leg, bikini, underarm, back or facial.

Piernas completas o medias piernas, ingles, axilas, espalda o facial.

## THREADING
## RELLENOS

Choose from eyebrow, facial or upper lip.

Elija entre cejas, facial o labios.

## EYELASHES AND EYEBROWS
## PESTAÑAS Y CEJAS

Add extra sparkle to your eyes. Our expert eyelash and brow tinting will bring definition and reduce the need for make-up, naturally flattering your face.

Para mayor definición y color, pida un tinte de pestañas o cejas. Ideal para la piscina porque no hace falta utilizar el rímel.

25 MINUTES
25 MINUTOS

# FINISHING TOUCHES
# RETOQUES FINALES

## MAKE-UP

For a special occasion, or just as a treat, let our expert therapists do your make-up. Includes cleansing and moisturising prior to application.

Para esa ocasión especial, una de nuestras profesionales le maquillará. Incluye una limpieza e hidratación de cutis.

50 MINUTES
50 MINUTOS

## HAIR SPA

Our team of hair stylists are available for all hair treatments.

Nuestro equipo de estilistas está disponible para todos los tratamientos capilares.

## CHILDRENS TREATMENTS

Please see our special spa menu for children.

Consulte nuestro menú de spa especial para niños.

SPA STYLE
ESTILO SPA

## SPA STYLE
## ESTILO SPA

### RESERVATIONS
### RESERVAS

We recommend booking in advance to avoid disappointment. Bookings can be made directly to the Spa or through reception.

Le aconsejamos realice su reserva con antelación. Ya sea directamente con el Spa o a través de la recepción del hotel.

### ARRIVAL TIME
### HORARIO DE LLEGADA

Please arrive 15 minutes prior to your appointment so you have time to change and relax. You will be provided with a locker, robe and slippers if needed. Should you arrive late, we regret that as a courtesy to other guests we must reduce your treatment time accordingly.

Le rogamos llegue 15 minutos antes de la hora previsa del tratamiento para poder cambiarse de ropa y relajarse. Se le proporcionarán una taquilla del vestuario, albornoz y zapatillas. En caso de retardo se reducirá la duración del tratamiento proporcionalmente.

### MEDICAL CONDITIONS
### ANTECEDENTES MÉDICOS

Please advise your therapist prior to your therapy if you suffer from any medical condition that may affect your treatment.

Se ruega informar con antelación ante cualquier contraindicación médica.

## SPA DAY RITUALS
## CIRCUITOS DE SPA

Spa Day Rituals cannot be changed or shared between more than one person and are to be taken over the course of the single day booked.

Nuestros Circuitos de Spa no se pueden modificar o compartir con más de una persona. Se trata de reservas exclusivamente individuales. Si se reserva el Cirtuito de Spa, todos los tratamientos deberán realizarse el mismo día.

## BEAUTY AND SUN CARE PRODUCTS
## PRODUCTOS DE BELLEZA Y PROTECCIÓN SOLAR

We have a selection available to purchase at the Spa. Please ask the therapist for advice on which products best suit your skin type.

Productos de belleza y protección solar disponibles para la venta en el Spa. Consultar con nuestros terapeutas los productos más adecuados para su tipo de piel.

## CANCELLATION POLICY
## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

You are respectfully advised that full treatment costs will be incurred if less than 12 hours' notice is given for an appointment cancellation. Credit card details are required at the time of booking to guarantee your appointment (this applies only to non- resident clients).

Cualquier cancelación debe realizarse con más de 12 horas de antelación. En caso contrario, se cobrará el importe total del tratamiento. Si no se hospeda en La Residencia, para garantizar la cita es obligatorio conceder los datos de su tarjeta de crédito a la hora de realizar la reserva.

The Spa reserves the right to decline a treatment to a guest should the therapist consider it inappropriate.

El Spa se reserva el derecho de no realizar tratamientos que la terapeuta considere inapropiados.

BELMOND