



ESPAÑOL

ENGLISH

DEUTSCH

SPA  
HOTEL ES PORT

## **SPA – ACCÈS**

Spa gratuit pour les clients de l'hôtel

Ouvert du lundi au dimanche de 7h30 à 21h

Les enfants (-16) sont les bienvenus accompagnés d'un adulte de 10h à 15h

Juillet et août : accès réservé aux adultes

### **Clients extérieurs :**

Forfait journée (4 heures) pour profiter de nos installations

de 10h à 17h



# BIENVENUE

L'atmosphère de notre spa reflète le calme de l'île, un endroit idéal pour vivre le plaisir du repos.

**Vous avez à votre disposition:**

**Piscine chauffée** à 30°C avec eau de source riche en minéraux et magnésium avec col de cygne et cascade.

**Jacuzzi** à 35°C

**Sauna** à 85°C

**Bain turc** à 49°C

**Douche bithermique**

**Douche cascade**

**Pediluvio** avec contraste de température et chemin de pierre.

**Salles de thérapie** et tente pour massage en plein air.

**Jardin méditerranéen** et verger d'agrumes devant la zone thermale.

Nous avons une large gamme de traitements et de thérapies intégrales que nous adaptons à vos goûts et besoins individuels.

## POLITIQUE D'ANNULATION DE RÉSERVATION

Si vous devez annuler votre réservation, veuillez nous en informer 24 heures à l'avance.

Si vous n'assitez pas ou n'annulez pas moins de 3 heures à l'avance, le traitement sera facturé à 100% du montant total.

Si vous arrivez en retard, pour la considération des autres clients, vous recevrez votre traitement pour le temps restant de votre rendez-vous.



# MASSAGES

## Massage Relaxant Anti-Stress (60 min)

Libérez les tensions et retrouvez le calme intérieur grâce à un massage apaisant conçu pour détendre les muscles, soulager le stress mental et apporter une sensation de bien-être total. Parfait pour rééquilibrer le corps et l'esprit après une journée chargée.

## Pré-maman (60 min)

Un massage doux et apaisant spécialement conçu pour les futures mamans. Adapté aux besoins spécifiques de la grossesse, ce soin aide à soulager les tensions, réduire les inconforts et favoriser une relaxation profonde. Réalisé avec de l'huile d'amande neutre, il est sûr, nourrissant et idéal pour prendre soin du corps et de l'esprit pendant cette période si particulière.

## Sóller Sensations (60 min)

Éveillez vos sens avec un massage stimulant utilisant des oranges fraîches de notre propre verger et une huile chaude aux arômes d'agrumes et de menthe. Ce soin revitalisant améliore l'humeur, rétablit l'équilibre émotionnel et dynamise le corps, le tout avec la richesse naturelle des produits locaux de Sóller.

## Ayurveda – Abhyanga (80 min)

Un massage profondément équilibrant réalisé avec des huiles personnalisées, choisies selon le dosha prédominant. Ce soin aide à restaurer le flux naturel d'énergie du corps, favorisant l'harmonie, la relaxation et le bien-être global en rééquilibrant corps et esprit.

## BIEN-ÊTRE CHALEUR & RELAXATION

### Ayurveda - Pinda Swedana (60 min)

Un massage profondément relaxant réalisé avec des pindas chauds — des bundles de tissu remplis de graines et infusés d'huiles. La chaleur douce et les ingrédients aromatiques libèrent les tensions, apaisent le corps et procurent une sensation de bien-être réconfortante et chaleureuse.

### Pierres Chaudes (70 min)

Thérapie géothermique utilisant des pierres volcaniques chaudes combinées à un massage des mains. La chaleur diffusée lentement par les pierres induit un état profond de relaxation.

ACHETER

# MASSAGES

## MASSAGES SPECIFIQUE

### **Beauty Back (40 min)**

Massage chaud et enveloppant pour calmer la douleur musculaire du dos et du cou, après un gommage de la peau qui suprime les cellules mortes.

### **Champi Balance (40 min)**

Massage relaxant de la tête, du cou et du visage avec des huiles d'amandes et argan pour la prévention des insomnies, des maux de tête et du bruxisme.

### **Light Legs (40 min)**

Massage circulatoire et relaxant qui accélère l'élimination des substances toxiques, facilitant l'oxygénation du sang et le retour veineux des jambes.

### **Reflexologie Plantaire (40 min)**

Soin pour stimuler la capacité de récupération des organes, systèmes et structures de l'organisme, appliqué aux zones réflexes du pied.

## MOBILITÉ MUSCULAIRE ET FACIALE

### **Massage Thérapeutique (60 min)**

Soin pour traiter les douleurs musculaires et articulaires, les contractures et la rigidité. Recommandé pour les femmes enceintes à partir de la douzième semaine.

### **Ostéopathie-Fasciathérapie (60 min)**

Soin complet du tissu conjonctif pour traiter les lésions, douleurs et déséquilibres musculo-squelettiques.

ACHETER

# MASSAGES

## MOBILITE ARTICULAIRE

### **Intelligent Movement. Feldenkrais® Method (60 min)**

La thérapie par le mouvement permet de traiter la douleur et les blessures, d'améliorer la coordination, la posture et la bonne utilisation du corps dans les activités quotidiennes.

### **Thai Massage (60 min)**

Découvrez les bienfaits du massage thaïlandais, réalisé entièrement habillé et sans huiles. Cette technique ancestrale combine des étirements doux, des mouvements guidés et des pressions ciblées pour libérer les tensions, améliorer la flexibilité et rétablir l'équilibre des muscles et des articulations. Idéal pour soulager les douleurs musculaires, la raideur et les spasmes, tout en favorisant la relaxation et la vitalité générale.

#### À noter :

Le massage thaïlandais n'est pas recommandé aux personnes souffrant de hernies discales, de problèmes articulaires ou osseux graves, de blessures aiguës, d'hypertension non contrôlée, de complications liées à la grossesse, de troubles de la coagulation, d'infections ou de plaies ouvertes.

## MOBILITÉ DOUCE

### **Sacrocraeal (40 min)**

Technique subtile qui aide à libérer les tensions profondes, à soulager la douleur et à améliorer la santé.

### **Drainage lymphatique (45 min)**

Technique pour stimuler la circulation du liquide lymphatique.

ACHETER

# TRAITEMENTS DE BEAUTÉ

## CORPS

### **Tonic C & Facial (90 min)**

Offrez-vous une expérience luxueuse pour tout le corps, en commençant par un gommage revitalisant qui exfolie et renouvelle la peau. Profitez ensuite d'un

massage relaxant avec des huiles nourrissantes enrichies en vitamine C pour hydrater, énergiser et restaurer l'éclat naturel de votre peau. Le rituel se termine par un nettoyage facial doux, laissant votre peau douce, lumineuse et rafraîchie de la tête aux pieds.

### **Lavande Tramuntana (70 min)**

Offrez-vous un gommage corporel complet avec un exfoliant apaisant à la lavande, suivi d'un masque corporel floral nourrissant qui enveloppe votre peau de douceur naturelle. L'expérience se complète par un massage hydratant luxueux avec une riche crème à la rose, laissant votre peau soyeuse, hydratée et délicatement parfumée de la tête aux pieds.

### **Tramuntana & Facial (100 min)**

Commencez par un rituel corporel apaisant (Lavande Tramuntana) qui détend et nourrit légèrement la peau. L'expérience faciale est un véritable voyage pour votre peau : elle débute par un peeling enzymatique pour renouveler et lisser en douceur, suivi d'un masque antioxydant au cassis pour illuminer et protéger, et se termine par une hydratation profonde qui restaure douceur, éclat et vitalité saine.

### **Mediterráneo Detox (60 min)**

Gommage complet du corps aux sels marins, modelage purifiant aux huiles drainantes et crème remodelante, parfait pour décongestionner la peau.

ACHETER

# TRAITEMENTS DE BEAUTÉ

## SOIN DE VISAGE

Choisissez le soin du visage que votre peau mérite – personnalisé selon vos besoins.

### Luxury Face (60 min)

Soin du visage personnalisé selon les besoins de votre peau.

- Acide Hyaluronique – Hydratation intense et effet repulpant .
- Vitamine C – Puissant antioxydant et illuminateur de peau .
- Oxygène – Apaise et revitalise les peaux sensibles .
- Rétinol (Vitamine A) – Lisse les ridules et stimule le renouvellement cutané .

### Soin du Visage Homme (50 min)

Nettoie et nourrit en profondeur la peau et la barbe avec un masque au charbon enrichi en vitamine C, laissant le visage frais et revitalisé et la barbe douce et en pleine santé.

## MAINS ET PIEDS

### Manucure Complète (50 min)

Chouchoutez vos mains avec un gommage doux, une hydratation nourrissante et un léger massage. Terminez avec des ongles parfaitement soignés, vernis au choix en couleur classique ou semi-permanente, laissant vos mains douces, lisses et magnifiquement manucurées.

### Pédicure Complète (60 min)

Offrez à vos pieds un gommage apaisant, une hydratation douce et un massage relaxant. Les callosités et la peau rugueuse sont soigneusement éliminées à l'aide de limes professionnelles, et les ongles sont finis avec votre choix de vernis classique ou semi-permanent, laissant vos pieds doux, rafraîchis et parfaitement soignés.

### Manucure ou Pédicure Express (40 / 50 min)

Prenez soin de vos ongles rapidement avec une attention précise et une finition impeccable, vernis au choix en couleur classique ou semi-permanente, pour des mains ou des pieds beaux et parfaitement entretenus en un rien de temps.

### Retrait de Vernis Gel

Retirez en toute sécurité l'ancien vernis gel, laissant vos ongles naturels sains et prêts pour une nouvelle manucure.

ACHETER



# SPA

HOTEL ES PORT

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