

WELLBEING



mas  
SPA

  
MAS DE  
TORRENT  
HOTEL & SPA  
\*\*\*\*\*

INSTALACIONES

*FACILITIES*

*Page 3*

MASAJES Y TRATAMIENTOS  
*MASSAGES AND TREATMENTS*

*Pages 4 - 5*

ACTIVIDADES

*ACTIVITIES*

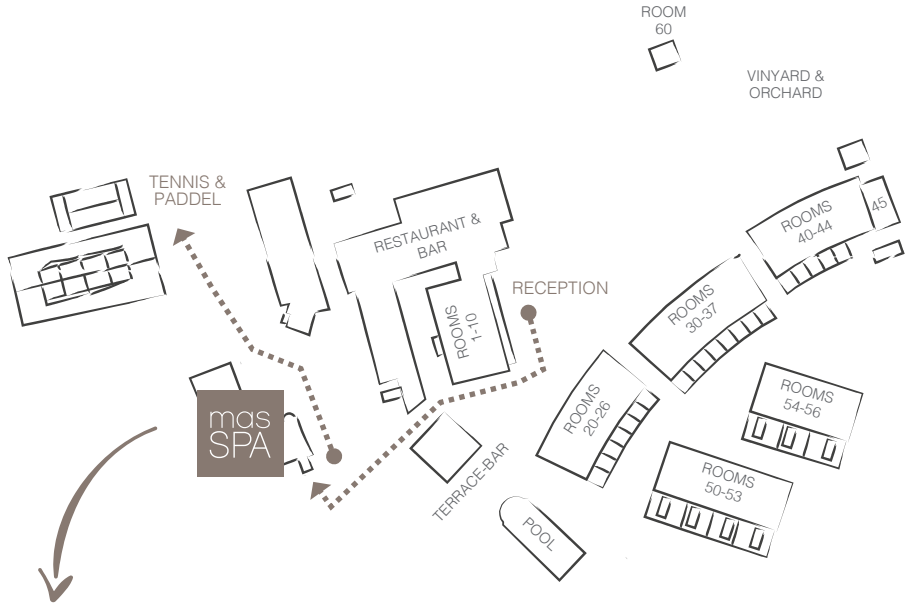
*Page 6*

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*HEALTHY EATING*

*Page 7*

# INSTALACIONES FACILITIES



<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4a4a4a; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">mas SPA</div> <div>LEVEL 3</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Piscina climatizada   <i>Heated lap pool of 13.45m x 4.15m</i></li> <li>■ Solárium   <i>Solarium</i></li> </ul>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4a4a4a; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">mas SPA</div> <div>LEVEL 2</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gimnasio equipado con Technogym   <i>Fitness by Technogym</i></li> </ul>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4a4a4a; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">mas SPA</div> <div>LEVEL 1</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sala de estar y de bienvenida   <i>Lounge reception &amp; fireplace</i></li> <li>■ 4 salas de tratamiento   <i>4 treatment rooms</i></li> <li>■ Sala de relajación   <i>Relaxation room</i></li> <li>■ Thermal (Hammam y Sauna seca)   <i>Hamman and dry sauna</i></li> <li>■ Piscina de hidroterapia a 38°C   <i>Heated hydrotherapy pool (38°C)</i></li> <li>■ Piscina de agua fría a 14°C   <i>Cold water pool (14°C)</i></li> <li>■ Vestuarios   <i>Dressing rooms</i></li> </ul>

Para información y reservas, consulte con recepción  
*For more information and reservations, please contact reception*

MASAJES Y TRATAMIENTOS  
MASSAGES AND TREATMENTS

BY NATURA BISSÉ BARCELONA

---

**TRATAMIENTOS FACIALES**  
*FACIAL TREATMENTS*

---

**DIAMOND EXPERIENCE**  
**FACIAL RITUAL**

60 MIN - 140€

Nuestro tratamiento más exclusivo anti-edad. Reafirma, nutre y difumina líneas de expresión.

*Our most luxurious anti-aging treatment. Diminishes fine lines with intensive lifting and firming effects.*

**CITRUS VITA-ESSENCE**

60 MIN - 130€

Tratamiento antioxidante que devuelve la firmeza, elasticidad y luminosidad a la piel.

*Antioxidant treatment that restores the firmness, elasticity and luminosity to your skin.*

**THE CURE THERAPY**

60 MIN - 120€

Limpieza ultra profunda que ayuda a eliminar impurezas dejando la piel radiante.

*Deep cleansing for the skin to eliminate impurities and achieve a more radiant appearance.*

**RITUALES ROSTRO Y CUERPO**  
*RITUALS FOR FACE AND BODY*

---

**RITUAL DIAMOND & ROSE**

90 MIN - 180€

Ritual de lujo anti-edad con polvo de diamante y aceite de rosa de Damasco.

*Luxurious antiaging ritual using diamond dust and Damask rose oil.*

**RITUAL MEDITERRANEAN**

90 MIN - 170€

Ritual reafirmante y antioxidante con nuestra exclusiva base de naranja mediterránea.

*Firming antioxidant ritual using an invigorating base of Mediterranean orange.*

**RITUAL OXYGEN**

90 MIN - 170€

Ritual oxigenante que purifica, libera la piel de toxinas y la deja más luminosa.

*Oxygen ritual that purifies the skin leaving it refreshed, free of toxins and visibly more luminous.*



## MASAJES CORPORALES

### BODY MASSAGES

---

#### MASAJE RELAJANTE

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 135€ | 90 MIN - 170€

Masaje con aceites esenciales de naranja y lavanda que calman y equilibran nuestro cuerpo.

*A relaxing massage with essential oils of orange and lavender that provides a deep sense of calm and wellbeing.*

#### MASAJE BIENESTAR

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 135€ | 90 MIN - 170€

Masaje del tejido muscular profundo que alivia tensiones y oxigena el cuerpo.

*Deep tissue massage to alleviate tensions and oxygenate the muscles.*

#### MASAJE BESPOKE

30 MIN - 75€\* | 60 MIN - 135€ | 90 MIN - 170€

Masaje personalizado que se concentra en un área específica del cuerpo para favorecer la armonía física y mental.

*A personalized massage that focuses on one specific area of the body to provide physical and mental harmony.*

\*Los masajes de 30 minutos están sujetos a disponibilidad.

*\*Los masajes de 30 minutos están sujetos a disponibilidad.*

## BELLEZA

### BEAUTY

---

#### MANICURE | PEDICURE CITRUS

60 MIN - 75€ manicure | 60 MIN - 95€ pedicure

90 MIN - 120€ manicure and pedicure.

Completo tratamiento de manos y pies que incluye masaje y esmaltado.

*Complete hand and foot care treatment with massage and nail polish.*

#### PODAL REFLEXOLOGY

45 MIN - 90€ manicure

Técnica que estimula puntos específicos de los pies y aporta beneficios para todo el cuerpo.

*A technique that stimulates specific points of the feet to benefit the whole body.*

#### HAIR | MAKE-UP

Disponemos de servicio de peluquería y maquillaje, bajo demanda. Pregunte disponibilidad y tarifas en recepción.

*Hair and make-up available on demand. Please contact reception.*

Para información y reservas, consulte con recepción  
*For more information and reservations, please contact reception*

## ACTIVIDADES ACTIVITIES

---



Consulte nuestros horarios de yoga y mindfulness en recepción.

Gratuitas para clientes.

*Check our free yoga and mindfulness sessions for clients at reception.*

Disponemos de bicicletas de diferentes modelos y rutas en el hotel.

*We have different types of bikes and routes available at the hotel.*

Clases particulares de tenis y padel.

*Private tennis and paddle classes.*

Le proponemos fantásticos circuitos de running que recorren la finca.

*We have come up with some great running routes through the property.*

Disponemos de Green Fees y ventajas con los mejores campos de golf.

*Green Fees and advantages offered by the best golf clubs.*

### CLASES PRIVADAS PRIVATE CLASSES

Todas nuestras actividades se pueden disfrutar en exclusiva de la mano de nuestros entrenadores personales.

*All our activities can be enjoyed privately with our personal trainers.*

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE HEALTHY EATING

---

### DESAYUNO BREAKFAST

---

Empiece el día con un buen desayuno healthy; productos bajos en azúcares refinados, locales y de temporada. La propuesta incluye: zumos naturales, leches vegetales, panes artesanales y una amplia variedad de platos a la carta.

*Start each day on local, seasonal products that are low in refined sugars and see the spring it puts in your step. Choose from natural juices, nut milks, artisan breads and wide variety of a la carte options.*

### GASTRODIET®

---

Para aquellos que ven la buena gastronomía y el cuidado de su salud como factor fundamental de bienestar, el chef propone un nuevo concepto; GastroDiet®. Una dieta que no excede las 1500 calorías/día que permite cuidar la alimentación sin renunciar ni al sabor, ni al producto, ni a la presentación de la gastronomía más exigente.

*For those looking for healthy eating options, our chef has come up with a new concept in fine dining – our GastroDiet® – which offers a complete diet for less than 1500 calories per day. All of the taste with none of the compromise.*

### NUESTROS HUERTOS OUR GARDENS

---

La alimentación es una parte fundamental de nuestra salud y bienestar. En Mas de Torrent utilizamos ingredientes frescos y de temporada procedentes de nuestros propios huertos. Le invitamos a conocerlos.

*We pride ourselves on using the freshest, seasonal ingredients from our own gardens to create authentic, locally inspired dishes that are designed to invigorate body and soul. We invite you to visit our gardens.*



*La felicidad debe ser esto*