

CC  
R

S P A

## NUESTRA FILOSOFÍA

Siempre fiel al cuidado de nuestros huéspedes, Cap Rocat combina en su nuevo Spa los mejores productos con técnicas de bienestar y belleza adaptadas a cada persona.

Con la mejor selección de productos tanto a base de ingredientes naturales como con productos de la alta cosmética más avanzada, podrá disfrutar de tratamientos faciales, corporales y terapéuticos que restaurarán su bienestar y equilibrio personal.

Esperamos darles la bienvenida en nuestro Spa.

Su equipo de Spa.

## OUR PHILOSOPHY

Always devoted to taking care of our guests, Cap Rocat Spa combines the best products with wellbeing and beauty techniques adapted to every person.

With the best selection of products made from natural ingredients and the most advanced high end cosmetic products, you will be able to enjoy facial, body and therapeutic treatments that will bring back your personal balance and wellbeing.

We look forward to welcoming you to our Spa.

Your Spa team.



# HAMMAM

Disfrute de nuestros tratamientos Hammam especialmente diseñados para Cap Rocat y sumérgase en esta auténtica experiencia milenaria para los sentidos. Considerado como una actividad de descanso, purificación y desintoxicación de la piel y el cuerpo, los tratamientos de Hammam incrementan la circulación sanguínea, potencian el sistema inmunológico y mejoran completamente el estado físico y mental. Déjenos que les acompañemos en un viaje a través del tiempo para encontrar el bienestar interior y la belleza exterior que el cuerpo necesita.

## HAMMAM TRADICIONAL

Tratamiento de exfoliación realizado con un guante de Kessa y jabón negro natural. Elija entre jabón neutro, eucalipto, lavanda o jazmín. A continuación, le aplicaremos una mascarilla corporal de arcilla verde y miel, preparando su piel, eliminando impurezas y purificándola para posteriores tratamientos de belleza. Incluye un lavado de cabello con champú natural.

## HAMMAM ESENCIA

Experimente la combinación del hammam tradicional, exfoliación realizada con un guante de Kessa y jabón negro natural, seguido de una mascarilla corporal con productos naturales mientras recibe un masaje espumoso de 30 minutos usando una técnica milenaria cuyo propósito es relajar cuerpo y mente. Incluye un lavado de cabello con champú natural.

## HAMMAM RITUAL

Una combinación exclusiva diseñada a su medida. Disfrute de nuestro ritual de bienestar que combina el hammam tradicional con un masaje nutritivo. Comenzaremos con una exfoliación con guante de kessa seguido de una mascarilla corporal con productos naturales. Finalizaremos su tratamiento con un masaje corporal nutritivo en una de nuestras cabinas. Elija entre un bálsamo de aceite de Argán aromatizado con aceites esenciales de eucalipto, lavanda o jazmín o una vela de masaje cuyo principal ingrediente es la manteca de Argán. Una experiencia de sensaciones inolvidables.

# HAMMAM

Enjoy our Hammam treatments especially designed for Cap Rocat and let yourself be guided along an authentic and millenary experience for your senses. Considered as a ritual for resting, purifying and detoxifying the skin and body, the Hammam treatments increase circulation, stimulate the immune system and encourage complete physical and mental well-being.

Let us guide you through a journey to enhance your inner well-being and the outer beauty of your body.

## TRADITIONAL HAMMAM

Exfoliation treatment made with a Kessa glove and natural black soap. Choose between neutral, eucalyptus, lavender or jazmin soap. Followed by a green clay honey body mask. This prepares your skin by removing dead cells and purifying your skin for other beauty treatments. This treatment includes a hair wash with a natural shampoo.

## ESENTIALS HAMMAM

Experience a combination of traditional hammam, exfoliation with a Kessa glove and natural black soap, followed by a body mask with natural products while receiving a 30 minute foaming massage, using a millenary technique, with the unique purpose of relaxing body and mind. This treatment includes a hair wash with a natural shampoo.

## HAMMAM RITUAL

An exclusive combination designed to your needs. Enjoy our wellbeing ritual, which includes the traditional hammam combined with a nutritive balm massage. The treatment starts with an exfoliation with a kessa glove followed by a body mask made of natural products. The treatment will be completed with a nutritive massage in one of our cabins. Choose between an Argan balm scented with eucalyptus, lavender or jasmin or a massage candle made of Argan.

An experience of unforgettable sensations.

# MASAJES

## MASAJE RELAJANTE\*

Masaje diseñado para conseguir un profundo estado de relajación y con la finalidad de alinear cuerpo y mente. Se utilizan aceites esenciales y se realizan movimientos lentos y largos dejando una sensación de bienestar.

## MASAJE TERAPÉUTICO\*

Masaje estimulante e intenso que tiene como objetivo aliviar tensiones, recomendado antes o después de actividades deportivas. Se utilizan aceites esenciales y se realiza una presión intensa para llegar a los tejidos más profundos y así eliminar contracturas musculares.

## PIEDRAS CALIENTES

Técnica holística en la que se usan piedras de basalto previamente calentadas y aceites esenciales para calmar los dolores musculares. Recomendado para contracturas crónicas, cansancio y desórdenes del sueño. Disponible también a 4 manos

## MASAJE DE PIES TAILANDÉS O REFLEXOLOGÍA PODAL\*

Relajante experiencia que comienza con el ritual de lavado de pies. Utilizando una técnica especial de masaje, se presionan puntos en los pies con el fin de lograr la relajación y la estimulación del funcionamiento de los órganos internos, aliviando el dolor y mejorando el sistema preventivo del cuerpo. La reflexología podal estimula la circulación sanguínea, el flujo de energía y las fuerzas de auto curación. Se finaliza con un masaje de piernas y pies que le dejará renovado y con una sensación de relajación.

## MASAJE TAILANDÉS\*

Tratamiento holístico exclusivo de Cap Rocat, en el que se combinan técnicas de estiramientos con presión en todos los puntos importantes de cada meridiano Zen. Este intenso masaje se recomienda al empezar sus vacaciones para aliviar todas las tensiones y el estrés. El resultado será una mejora de su movilidad y flexibilidad, brindando armonía a su cuerpo, mente y alma.

## MASAJE A CUATRO MANOS

Masaje realizado por dos terapeutas trabajando en completa sincronización para restaurar su energía y mejorar su salud y bienestar. Con este exclusivo masaje se consigue una sensación de relajación total debido a que la mente no puede asimilar los movimientos de las cuatro manos simultáneamente.

## OSTEOPATÍA

Tratamiento basado en que todos los sistemas del cuerpo están relacionados y que los trastornos de un sistema pueden afectar el funcionamiento de los otros. Técnica realizada en seco orientada a aliviar el dolor, restaurar las funciones corporales y promover la salud y el bienestar.

\*Estos masajes se pueden disfrutar en pareja en nuestro gacebo con vistas al Mar Mediterráneo o en nuestra cabina doble.

# MASSAGES

## RELAXING MASSAGE\*

This massage is to achieve a deep body relaxation and to realign body and mind. Performed by using essential oils along with slow and long strokes leaving a sensation of renaissance and pure indulgence.

## THERAPEUTIC MASSAGE\*

An invigorating massage used to relieve tensions, recommended before or after sport activities. Essential oils and an intense pressure are used to reach the deeper levels of the muscles in order to release chronic patterns.

## HOT STONE

A holistic technique using heated basalt stones in combination with warm essential oils to release muscular tensions. Recommended to relieve chronic muscular pain, fatigue and sleep disorders. Four hand hot stone

## THAI FOOT MASSAGE OR FOOT REFLEXOLOGY\*

This relaxing experience starts with a foot cleanser ritual. Using a Thai foot stick and a unique technique the therapist will stimulate trigger points on the feet in order to achieve relaxation, stimulate the function of the internal organs, relieve pain and improve the body's immune system. The foot reflexology stimulates blood circulation, the energy flow and the self-healing forces. This ritual ends with a leg and foot massage that will leave you with a feeling of relaxation and complete revitalization.

## THAI YOGA MASSAGE\*

A holistic treatment, only available in Cap Rocat, that combines stretching techniques with the stimulation of the pressure points on certain Zen meridians. This intense massage is recommended to release body tensions and stress from the start of your holidays. The result will be an improvement of mobility and flexibility leaving body, mind and soul in a healthy balance.

## FOUR HAND MASSAGE

The four-hand massage is simultaneously performed by two therapists in complete synchronicity, to restore your energy levels and make the body resonate with multiple sensations. This exclusive massage brings you to a complete state of relaxation as the mind cannot assimilate four simultaneous hand movements.

## OSTEOPATHY

Osteopathy is a therapeutic discipline based on the principle that the wellbeing of an individual depends on the skeleton, muscles, ligaments and connective tissues all smoothly functioning together. A dry osteopathic manipulation that includes a number of techniques designed to relieve pain, restore function and promote health and wellness.

\*All these massages can be enjoyed as a couple on our gacebo overlooking the Mediterranean Sea or in our double cabin.

# AYURVEDA

El Ayurveda es una medicina de origen hindú con 5,000 años de antigüedad. Promueve la atención integral de la persona, tanto del cuerpo como de la mente y siempre con productos totalmente naturales. Para mejorar los efectos de los tratamientos ayurvédicos les invitamos a una sesión de clase de yoga por la mañana.

## MASAJE ABHYANGA O AYURVÉDICO\*

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

Masaje disponible también a 4 manos€

## MASAJE PINDAS SWEDA DETOX

Masaje realizado con pindas calientes hechas a mano con diferentes plantas aromáticas. Ofrece al cuerpo una profunda relajación, alivio de dolor articular y cansancio.

## UDVARTHANA DETOX

Exfoliación corporal desintoxicante muy natural y energética a base de diferentes plantas ayurvédicas. Elimina suavemente las células muertas de la piel mejorando la circulación linfática y sanguínea dejando al mismo tiempo una sensación de bienestar.

Tratamiento disponible a 4 manos

## MASAJE ABHYANGA & SHIRODARA

Disfrute de la aplicación tradicional del aceite sobre la frente, acompañado de un masaje Abhyanga, combinación utilizada desde la antigüedad para rejuvenecer la piel y el cabello. Esta experiencia renovadora repercute suavemente en el sistema nervioso y en las tensiones de su cuerpo desvaneciendo el estrés y la tensión. Al finalizar el masaje, realizado por dos terapeutas, se vierte sobre la frente el aceite de hierbas ayurvédicas (Shirodhara) a una temperatura confortable creando una sensación de relajación.

## SHIRODHARA

Técnica de relajación ayurvédica en la que se vierte un hilo fino de aceite caliente en la región del tercer ojo, un punto chakra ubicado justamente en medio de las cejas, lugar donde se asienta la conciencia humana. El Shirodhara estimula la segregación de serotonina y melatonina, neurotransmisores que al liberarse ayudan a una profunda relajación. Útil para aliviar el estrés y los trastornos asociados, así como para el tratamiento de dolores de cabeza producidos por la tensión, la sensibilidad del cuero cabelludo o la sobre excitación mental.

## CHAMPISSAGE (MASAJE INDIO DE CABEZA)\*

Es un tratamiento que se concentra en la cabeza, cara, cuello y hombros utilizando aceite de sésamo. Se estimulan puntos de acupresión aumentando el flujo sanguíneo y linfático, favoreciendo la nutrición y oxigenación de los tejidos y facilitando la eliminación de toxinas. Una experiencia que le calmará la mente y le dejará profundamente relajado.

## MASAJE MUKABHYANGA Y PADABHYANGA (MASAJE FACIAL & PIES)

Tratamiento que incluye un masaje facial con productos naturales y una reflexología podal basada en la medicina ayurvédica. Disfrute esta combinación de dos tratamientos para aliviar síntomas de estrés, insomnio y cansancio físico, dotando al rostro de brillo y luminosidad.

## MASAJE UPANAHA SWEDA (TRATAMIENTO DE ESPALDA)

Tratamiento focalizado especialmente en la espalda. Libera tensiones y dolores a través de la presión de puntos vitales. Según su constitución física el terapeuta utiliza toallas y piedras calientes o pindas.

# AYURVEDA

Ayurveda is a 5,000-year-old system of natural healing that has its origins in the Vedic culture of India. The Ayurvedic principles state that health is the balanced and dynamic integration between our environment, body, mind and spirit. To enhance the benefits of the Ayurveda treatments we invite you to join our daily morning yoga class.

## ABHYANGA O AYURVEDIC MASSAGE\*

Creates a timeless experience that nourishes the body, strengthens the immune system and revitalizes 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 chosen oil and the technique used, this massage can be either relaxing, reenergizing or therapeutic.

This massage is also available with 4 hands

## SWEDA DETOX PINDAS MASSAGE

This massage is performed with handmade hot pindas with aromatic natural herbs. It gives the body a complete state of relaxation while releasing muscular tensions and fatigue.

## UDVARTHANA DETOX

A natural and energetic Ayurvedic detoxifying full body scrub. Removes dead skin cells, improving the lymphatic and blood circulation and leaving a sensation of wellbeing.

This treatment is also available with 4 hands

## ABHYANGA AND SHIRODHARA MASSAGE

This ultimate experience starts with the traditional application of oil on the forehead with a Shirodhara, followed by the traditional Abhyanga massage. Two therapists will massage in perfect synchronization with the corresponding oil. The benefits of both treatments will let the body enter into a profound state of relaxation and recuperation of its energy.

## SHIRODHARA

A steady flow of warm oil is poured onto the forehead stimulating the pituitary gland, or "third-eye". This is one of the most divine therapies, awakening the body's intuitive knowledge. Shirodhara stimulates the segregation of serotonin, melatonin and neurotransmitters to create a profound relaxation. It is useful to reduce stress as well as to treat headaches produced by tensions.

## CHAMPISSAGE (INDIAN HEAD MASSAGE)\*

This Indian head massage balances your central nervous system and promotes mental clarity while deeply conditioning your hair follicles and scalp using sesame oils applied on the meridians of your head, neck and shoulders. From a pure pampering point of view, it is a wonderful experience that ensures you're left relaxed and with a rejuvenated feeling.

## MUKABHYANGA & PADABHYANGA MASSAGE (FACIAL & FOOT MASSAGE)

This treatment includes a facial massage with Ayurvedic natural products and a foot massage based on Ayurveda medicine. Enjoy the combination of two treatments to release symptoms of stress, insomnia and physical tiredness, giving the face brightness and luminosity.

## UPANAHA SWEDA MASSAGE BACK TREATMENT

A local massage on the back to release muscular and emotional tensions through the pressure of a vital point.

According to your physical conditions the therapist will use hot towels, hot stones or pindas.

# TRATAMIENTOS DE BELLEZA

## FACIALES

### TRATAMIENTO FACIAL FITOAROMÁTICO PERFECCIONADOR DE LA PIEL “SISLEY”

Tratamiento anti edad único basado en la fitoterapia y la aromaterapia que devolverá a su piel suavidad y luminosidad de forma inmediata.

### TRATAMIENTO FACIAL FITOAROMÁTICO HIDRATACIÓN “SISLEY”

La línea de hidratación “Sisley” está basada en el uso de extractos naturales de plantas y de aceites esenciales para garantizar una profunda hidratación. Este tratamiento se realiza con una gran delicadeza y dando a la piel un frescor y una suavidad aterciopelada.

### TRATEMIENTO FACIAL FITOAROMÁTICO REVITALIZANTE PARA HOMBRE “SISLEY”

Tratamiento completo anti edad destinado específicamente para las pieles masculinas. Aporta hidratación y firmeza. El resultado es una piel rejuvenecida y revitalizada.

### FACIAL ANTI-EDAD DE ALMENDRAS O ROSAS “GAIA”

Un tratamiento autóctono de Mallorca para mimar y nutrir la piel, seguido de un masaje facial a base de aceite de jazmín y piedras frías permitirá que su piel luzca más joven y radiante.

### NATURA ALOE VERA “GAIA”

Esta planta milenaria contiene más de 200 minerales y vitaminas. Sus propiedades favorecen el balance y la protección natural de la piel y es ideal para la rehidratación tras la exposición al sol.

Apto para todo tipo de pieles.

### FACIAL REJUVENECEDOR “GAIA“

Exclusivo tratamiento revitalizante a base de bambú y arroz. Indicado para todo tipo de pieles especialmente para las más sensibles. La combinación de sus activos naturales conseguirá una piel más luminosa y rejuvenecida.

### FACIAL VITAMINICO “NATURA BISSÉ”

Indicado para aquellos que buscan recuperar la luminosidad y firmeza de la piel a través de una relajante experiencia de aromaterapia cítrica. Despertando sus sentidos y aportando a la piel toda la energía de la vitamina C, su extraordinaria acción antioxidante repara, hidrata y revitaliza la piel dejando un rostro radiante.

## CORPORALES

### EXFOLIACION CON ENVOLTURA DETOX CORPORAL CAP ROCAT

Equilibrada exfoliación corporal con envoltura a base de arcilla verde, miel, sales de Es Trenc y algas del Mar Mediterráneo. Una combinación de vitaminas y minerales que estimulan y depuran su organismo.

### TRATAMIENTO FITOAROMÁTICO EXFOLIANTE “SISLEY”

Gel exfoliante reparador basado en la fitoterapia y la aromaterapia a base de aceites esenciales y extracto de plantas. Su espuma elimina las células muertas mejorando el aspecto de la piel y dejándola resplandeciente.

### TRATAMIENTO FITOAROMÁTICO RELAJANTE & CALMANTE “SISLEY”

Bálsamo nutritivo y reparador especialmente diseñado para aportar un alivio inmediato y nutrir profundamente la piel recuperando estabilidad y suavidad.

### EXFOLIACION CORPORAL ALOE VERA ”GAIA”

Exfoliación corporal natural con Aloe Vera. Sus más de 200 minerales y vitaminas favorecen el balance y la protección natural de la piel. Ideal antes y después del bronceado.

### MASAJE PULIDO CORPORAL “ GAIA”

Un pulido corporal muy natural y suave mediante un masaje completo que elimina suavemente las células muertas al mismo tiempo que nutre la piel. Elija su esencia entre mandarina, rosa, romero y lavanda. Elaborado con ingredientes naturales de Mallorca.

### EXFOLIACIÓN & ENVOLTURA “ GAIA”

Exclusiva y delicada exfoliación a base de arroz, seguida de una envoltura corporal. Deja su piel revitalizada y luminosa. Se finalizará el tratamiento con un masaje relajante con aceite de cascara de arroz.

### EXFOLIACION VITAMINICA “ NATURA BISSÉ”

Utilizando un innovador exfoliante vitamínico, se consigue revitalizar y tonificar la piel, mejorando su aspecto. Consiga un cuerpo firme y remodelado con este tratamiento de excelentes resultados inmediatos y durabilidad prolongada.

# BEAUTY TREATMENTS

## FACIALS

### PHYTO-AROMATIC FACIAL TREATMENT PERFECTION OF THE SKIN “SISLEY”

A treatment based on phytoaromatherapy. This treatment is a unique experience of an anti-aging beauty flash, smoothing facial features, purifying and regaining a natural glow. A cure for your skin.

### PHYTO-AROMATIC FACIAL TREATMENT HIDRATATION “SISLEY”

Sisley’s hydration line is based on the use of natural plant extracts and essential oils to guarantee a complete and deep hydration. The treatment is performed with a soft application, leaving the skin refreshed.

### PHYTO-AROMATIC REVITALIZING FACIAL TREATMENT FOR MEN “SISLEY”

A complete anti-aging facial treatment especially designed for the care of men’s skin. The result is a rejuvenated and revitalized skin.

### ANTI- AGE ALMOND OR ROSE FACIAL “GAIA”

An indigenous treatment from Mallorca, which pampers and nourishes your skin. A facial massage with jasmine oil will let your skin look visibly younger and firmer. Cold stones will complete the treatment.

### ALOE VERA NATURA FACIAL ”GAIA”

The Aloe Vera plant contains more than 200 minerals and vitamins, and promotes the natural balance. Ideal to restore the moisturizing effect of the skin after sun damage. Suitable for all skin types.

### REJUVENATING FACIAL “GAIA”

Exclusive facial treatment based on bamboo and rice, suitable for all skin types, especially for the most sensible.

The combination of the natural assets will achieve a luminous and rejuvenated skin.

### VITAMINIC FACIAL “NATURA BISSÉ”

Designed to recuperate the natural glow and the firmness of the skin through a relaxing experience of citric aromatherapy, giving high vitamin C energy to your skin. The extraordinary antioxidant ingredients repair, hydrate and revitalize the skin.

## BODY

### DETOX BODY PEELING & WRAP CAP ROCAT

A balanced body exfoliation and wrap based on green clay, honey, natural salts from “Es Trenc” and algae of the Mediterranean Sea. A combination of vitamins and minerals that stimulate and purify the body.

### PHYTO-AROMATIC EXFOLIATION TREATMENT “SISLEY”

A repairing gel scrub based on phytotherapy and aromatherapy using essential oils and plant extracts. It’s a light foam that eliminates dead cells improving the appearance of the skin and leaving it resplendent.

### PHYTO-AROMATIC RELAXING & CALMING TREATMENT “SISLEY”

A natural nutritive and repair balm especially designed to relieve the skin and bring a deep nutrition. Recovers the balance to the skin and leaves it soft.

### NATURA ALOE VERA BODY PEELING “GAIA”

A natural body exfoliation with Aloe Vera. Its more than 200 minerals and vitamins bring a natural balance and protection to the skin. Recommended before or after sun exposure.

### BODY POLISH MASSAGE “GAIA”

A very natural and gentle body polishing accompanied with a full body massage that gently removes dead skin cells and restores the skin’s glow. You may choose the individual scent you wish: mandarin, rose, rosemary, lavender. All made with natural ingredients from Mallorca.

### EXFOLIACIÓN & BODY WRAP “ GAIA”

An exclusive and delicate exfoliation based on rice, followed by a body wrap will leave your skin luminous and revitalize. This treatment will be terminated with a relaxing massage used rice husk oil.

### VITAMINIC BODY PEELING “NATURA BISSÉ”

An innovative concentrated vitamin exfoliation, which revitalizes and tonifies the skin, improving its appearance. Get a firm, reshaped body with this treatment for excellent immediate results and long-lasting durability.



# TRATAMIENTOS DE BELLEZA

## PARA ELLA

### MANICURA

Puro relax para sus manos. Exfoliación, cuidado de uñas y cutículas seguido de un masaje revitalizante de manos. Esmalte de uñas a su elección.

### PEDICURA

Puro relax para sus pies. Exfoliación, cuidado de uñas y cutículas, pulido de callosidades seguido de un masaje revitalizante. Esmalte de uñas a su elección.

### ESMALTADO DE UÑAS

### CORRECCIÓN DE CEJAS

### TINTE DE CEJAS Y PESTAÑAS

### DEPILACIÓN MEDIAS PIERNAS

### DEPILACIÓN PIERNAS ENTERAS

### DEPILACIÓN BIKINI

### DEPILACIÓN AXILAS

## PARA ÉL

### MANICURA

Mime sus manos con este tratamiento a base de una exfoliación intensiva, cuidado de uñas y cutícula, una mascarilla y un masaje relajante.

### PEDICURA

Esta experiencia realmente agradable comienza con una exfoliación, seguido del cuidado de uñas y cutículas, pulido de las callosidades, mascarilla y un agradable masaje podal.

# BEAUTY TREATMENTS

## FOR HER

### MANICURE

This pure relaxation ritual for your hands will take care of your skin, nails and cuticles. It includes a revitalizing hand massage with a scrub made of natural ingredients and a moisturizing mask which will perfectly complete the treatment for a smooth feel. Nail polish of your choice.

### PEDICURE

The gentle peeling and enriching mask will renew the feet skin, and make it soft and silken. Following the nail care, an accurate polishing and an invigorating massage will produce a refreshing feeling of lightness. Nail polish of your choice.

### NAIL POLISH

### EYEBROW CORRECTION

### TINT OF EYEBROWS & EYELASHES

### HALF LEGS DEPILATION

### FULL LEGS DEPILATION

### BIKINI DEPILATION

### UNDER ARM DEPILATION

## FOR HIM

### MANICURE

Intensive exfoliation created to cleanse, exfoliate, treat and hydrate the nails and cuticles. It leaves hands visibly smoother, radiant and younger looking. The manicure ends with a hand massage.

### PEDICURE

This pampering experience begins with a peeling. Then a careful nail and cuticle care, a polish of the hard skins followed by a mask and an invigorating foot massage.

# EXPERIENCIAS DE BIENESTAR

## EXPERIENCIA DE PROFUNDO BIENESTAR\*

Esta experiencia propone llevarle en un viaje de tres días para aliviar las tensiones y el estrés de la rutina diaria restaurando el equilibrio entre cuerpo y mente.

Empieza con un intensivo masaje Thai Yoga para estirar la musculatura y reestablecer la correcta circulación sanguínea.

Sigue el segundo día con un masaje relajante, dado que después del intenso masaje del día anterior el cuerpo estará listo para relajarse. La experiencia culmina el tercer día con la combinación de un facial y un masaje de cabeza indio, para así llegar al más profundo estado de bienestar y relajación.

La experiencia incluye: un ritual de bienvenida, un masaje tailandés de 90 minutos, un masaje relajante de 90 minutos, un facial personalizado y un masaje indio de cabeza de 60 minutos. Al finalizar cada tratamiento se le ofrecerá una infusión relajante.

## EXPERIENCIA ROMANTICA\*

Diseñado para parejas que quieran disfrutar simultáneamente de un maravilloso masaje en nuestro gacebo con fantásticas vistas al Mediterráneo. Esta experiencia puede ser disfrutada en cualquier momento del día y consiste en un masaje corporal con aceites esenciales de su elección rodeado tan solo del mar, la brisa y la naturaleza de Cap Rocat.

Le recomendamos reservar la experiencia al atardecer cuando el sol se funde con el Mediterráneo en el horizonte.

La experiencia incluye: Ritual de bienvenida, 2 masajes relajantes simultáneos, copa de cava o infusión a su elección y una selección de frutas frescas.

## EXPERIENCIA AYURVEDICA\*

Esta experiencia propone llevarle en un viaje ayurvédico de 1 o 3 días de duración. Este paquete está diseñado para conocer la filosofía del Ayurveda. Aliviar las tensiones, el estrés de la rutina diaria y restaurar el equilibrio entre cuerpo y mente son algunos de sus beneficios.

La experiencia empieza con una clase de Yoga intensiva y anamnesis con su terapeuta de Ayurveda donde se estudiará su constitución personal y los tratamientos a realizar posteriormente, efectuándose un tratamiento por la mañana y otro por la tarde. Los tratamientos se elegirán dependiendo de la consulta ayurveda y siempre serán del contenido de nuestra carta de tratamientos de ayurveda. La experiencia incluye: una consulta personalizada, una clase de Yoga privada, un tratamiento durante la mañana y otro tratamiento el mismo día por la tarde. Cada actividad terminara con una infusión en función de su constitución.

**\*Disponemos de un servicio de alimentación ayurvédica bajo petición para complementar este tratamiento. Si desean alargar su experiencia a más de 3 días, por favor consulte con nuestro equipo del Spa.**

# WELLBEING EXPERIENCES

## DEEP WELLBEING EXPERIENCE\*

This experience proposes a 3 days journey to obtain relief from the daily worries and stress, while aligning body and soul.

This health package has been created to eliminate tensions and activate the blood circulation in order to favor a prompt total recovery.

This health treatment starts with a Thai Yoga massage to gently warm up the muscles and to enhance blood circulation.

It is followed on the second day by a relaxing massage to stimulate and fix the relaxation effect of the previous Thai Yoga massage. This journey is finally completed on the third day with a combination of both a facial and an Indian head massage to reach an absolute relaxation of the body and mind.

This experience includes: A welcome ritual, a Thai Yoga massage of 90 minutes, a relaxing massage of 90 minutes, a 60 minutes facial treatment and an Indian head massage.

## ROMANTIC EXPERIENCE\*

Designed for couples to enjoy a simultaneous wonderful massage in our outdoor gacebo overlooking the Mediterranean Sea. This very special moment, that can be enjoyed at any time of the day, highlights not only the benefits of a full body relaxing massage with essential oils, but also the uniqueness of the setting, surrounded only by the sea, the breeze and the singing birds. Our wellness team recommends to book the treatment in the afternoon in order to enjoy the sunset over the Mediterranean Sea horizon.

The experience includes: A welcome ritual, 2 simultaneous massages, a relaxing infusion or a glass of cava and a selection of fresh fruit.

## AYURVEDA EXPERIENCE\*

This experience proposes an ayurvedic trip of 1 or 3 days. This package is designed to get to know the Ayurveda philosophy. Relieving tensions, the stress of daily routine life and restoring the balance between body and mind are some of its benefits.

The experience starts with an intensive yoga class with your Ayurveda therapist and a consultation of your personal constitution and the treatments to be performed after. The treatments will be chosen according to the Ayurveda consultation. The experience includes: a personal consultation, a morning yoga class, an Ayurveda treatment in the morning and the second one in the afternoon. Every treatment will be finished with a relaxing infusion according to your needs.

**\*We have an Ayurvedic lunch & dinner service on request to complement this treatment. If you would like to extend the experience more than 3 days, please contact our Spa team.**

## YOGA ..... Personalizado (1 ó 2 personas)

Clases de yoga diseñadas para aprender o practicar las diferentes posturas de yoga (asanas) y meditar respirando adecuadamente (pranayama). Ganará salud, fuerza, flexibilidad y serenidad para su vida privada y laboral.

## PILATES ..... Personalizado (1 ó 2 personas)

Pilates ha sido considerado durante mucho tiempo el mejor secreto del mundo del fitness. Con la suficiente práctica puede mejorar su salud física y mental de una manera suave, pero eficaz.

## ENTRENADOR PERSONAL

Su entrenador personal diseñará un plan a medida según sus necesidades.

Si desea probar nuestra clase de yoga o pilates, nos complacerá invitarle a nuestras clases diarias complementarias.  
Para más información y reservas por favor contacte con nuestra Boutique o Spa.

## YOGA ..... Personal (1 or 2 persons)

Yoga sessions to learn or practice yoga postures (asanas), proper breathing (pranayama) and relaxation. Gain health, strength, flexibility, relaxation and serenity for your private and working life.

## PILATES ..... Personal (1 or 2 persons)

Pilates has long been considered the best kept secret of the fitness world. With regular practice you can improve your physical and mental performance in a gentle but effective way.

## PERSONAL TRAINER

Our personal coach will plan a bespoke training program, depending on your needs.

Would you like to try our yoga or pilates classes? You are invited to join our complimentary daily yoga and pilates class.  
For further information and reservations please contact our Boutique or Spa.

# PELUQUERÍA

## ELLA

CORTE, LAVADO & PEINADO  
LAVADO & PEINADO  
TINTE

## ÉL

CORTE, LAVAR & SECAR  
AFEITADO TRADICIONAL DE BARBA CON NAVAJA  
MANTENIMIENTO Y PERFILADO DE BARBA

### RITUAL PARA EL CABELLO “SISLEY” PARA ÉL Y ELLA

Un tratamiento sensorial y relajante para el cuidado del cabello femenino y masculino. Disfrute de un lavado único y un cuidado especial de su cabello, para dejarlo regenerado, fortificado y embellecido seguido de un masaje en el cuero cabelludo diseñado por “Sisley” para relajar el cuerpo, reducir la fatiga y revitalizar su cabello. Adecuado para todo tipo de cabello. Un paréntesis excepcional de bienestar para su cabello.

TRATAMIENTO REGENERANTE INTENSIVO 30 (secar y peinar incluido)

TRATAMIENTO SIGNATURE REGENERATING 60 (secar y peinar incluido)

# HAIRDRESSER

## FOR HER

HAIR CUT, WASH & DRY  
WASH & DRY  
HAIR COLOUR

## FOR HIM

HAIR CUT, WASH & DRY  
BEARD SHAVE WITH A TRADITIONAL RAZOR  
BEARD TRIMMING

### HAIR RITUAL BY “SISLEY” FOR HIM AND HER

A sensory and relaxing treatment for the care of female and male hair. Enjoy a one of a kind washing and special care of your hair, to leave it regenerated, fortified and beautified followed by a scalp massage designed by “Sisley” in order to relax the body, reduce the fatigue and revitalize your hair. Suitable for all hair types. An exceptional parenthesis of well-being for your hair.

INTENSIVE REGENERATING TREATMENT 30 (wash & blow dry)

SIGNATURE REGENERATING TREATMENT 60 (wash & blow dry)

## HORARIO DE APERTURA

Todos los días de 10:00h a 20:00h

## RESERVAS

Si desea obtener más información o efectuar su reserva, contacte con la recepción del spa marcando el 606 desde su habitación, o si lo desea, dirigiéndose directamente al personal de nuestro Spa o Boutique. Se recomienda reservar como mínimo con una antelación de 24 horas.

## ANTES DE LLEGAR

Les recomendamos que para su mayor 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 asegurar los mejores resultados.

## PUNTUALIDAD

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

## DURANTE SU ESTANCIA

Les agradecemos su colaboración en 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 o a su casa nos complace ofrecerles una variedad de productos a la venta.

## CANCELACIONES

Si desean cancelar o cambiar su cita, les rogamos avisen con al menos 8 horas de antelación.

Cap Rocat cargara el 100 % de los tratamientos que se cancelen con menos de 8 horas o en caso de que no acudiese 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.

## OPENING TIMES

Daily 10:00h to 20:00h

## RESERVATIONS

For more information or to make a reservation, please contact the spa reception by dialing 606 from your room or if you wish, by going directly to our Spa or Boutique. It is advisable to book at least 24 hours prior to the desired time.

## BEFORE ARRIVING

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

We advise men to shave before any facial treatment to ensure the best 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 maintain the peaceful atmosphere necessary to be able to enjoy the treatments. Please moderate the tone of voice and remember that it is not allowed to smoke or use mobile phones. To extend your wellbeing experience to your room or your home we are pleased to offer a variety of products for sale.

## CANCELLATIONS

If you wish to cancel or reschedule your appointment, please notify us at least 8 hours before the time reserved.

Cap Rocat will charge 100% of the treatments cancelled with less than 8 hours or in the case of no-show.

## PAYMENT

All treatments will be charged to your room and detailed on your bill when you checkout.



[WWW.CAPROCAT.COM](http://WWW.CAPROCAT.COM)