

CC  
R

S P A



## NUESTRA FILOSOFÍA

Siempre fiel al cuidado de nuestros huéspedes, Cap Rocat combina en su 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 ..... 60 MIN

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 ..... 80 MIN

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 ..... 120 MIN

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 ..... 60 MIN

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.

## ESSENTIAL HAMMAM ..... 80 MIN

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 ..... 120 MIN

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.

# SWAYWAYER

## SHIBORI CUERPO, CARA Y MENTE

El tratamiento corporal y facial en la camilla Swaywaver®, en combinación con la cosmética natural “OSTEO SKIN” y los sellos de cerámica “SHIBORI” se caracteriza por su singular técnica desarrollada por un osteópata, adaptada a un estilo de vida saludable. El diseño único de Swaywaver®, la primera camilla de tratamiento flotante del mundo, le permite moverse ingrávido en un espacio tridimensional. Esto crea una sensación única de movimiento, que permite técnicas de tratamientos que hasta ahora solo era posible realizar en el agua.

### SHIBORI FACE..... 60 MIN

Tratamiento Facial SHIBORI Ritual completo.

Comenzará con un masaje de limpieza refrescante seguido de una mascarilla con minerales y extractos de plantas, los cuales limpian los poros en profundidad.

Las manoplas calientes perfumadas dejarán una sensación de bienestar que permiten que la piel se oxigene.

A continuación, le sigue el masaje “SHIBORI” con los sellos de cerámica y el masaje lifting basado en el Kobido japonés.

Se finalizará con la crema Botox natural “OSTEO SKIN” Face+, con extractos de hierbas y Jambú con propiedades antioxidantes y estimulantes de la producción de colágeno natural para conseguir una apariencia naturalmente fresca.

### SHIBORI FACE DETOX LIFT RITUAL..... 60 MIN

Tratamiento facial detoxificante, antiinflamatorio, descongestionante y antienvjecimiento realizado con los sellos de cobre “SHIBORI”. Comenzará con un masaje de limpieza seguido de una mascarilla con minerales y extractos de plantas, los cuales limpian los poros en profundidad.

Las manoplas calientes perfumadas dejarán una sensación de bienestar que permiten que la piel se oxigene y estimule la circulación sanguínea. A continuación, le sigue el masaje “SHIBORI” con los sellos de cobre y el masaje lifting basado en el Kobido japonés consiguiendo que el tejido se fortalezca y las arrugas se reduzcan.

### SWAYWAYER TRATAMIENTO DE CUERPO COMPLETO..... 60 MIN

Masaje realizado con la primera camilla de tratamiento flotante del mundo para conseguir una relajación profunda, duradera e indescritiblemente calmante. Swaywaver fue desarrollado por un osteópata y permite técnicas de tratamientos exclusivos que tienen un efecto regulador y normalizador sobre los músculos, la fascia y los diversos puntos reflejos del cuerpo.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE..... 60 MIN

Comience su ritual con un masaje de espalda en la camilla flotante, seguido del “SHIBORI” facial. Tratamiento facial limpiador con efecto lifting. Sus principales ingredientes como el serum de jobba con aroma relajante del pino piñonero suizo, los sellos de cerámica “SHIBORI” y la crema con efecto Botox natural junto con la técnica de masaje basada en el Kobido japonés aportarán a su piel un aspecto fresco y juvenil.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE PREMIUM..... 90 MIN

Experimente un masaje relajante de cuerpo entero en la camilla de tratamiento Swaywaver y sumérjase en una relajación profunda, seguido del “SHIBORI” facial. Comienza con un refrescante masaje limpiador con extracto de pepino, mascarilla con minerales y extractos de plantas que aseguran una limpieza profunda de los poros y al mismo tiempo tensan la piel. Las manoplas calientes perfumadas dejarán una sensación especial de bienestar que permiten que la piel respire. A través de maniobras específicas de las líneas fasciales con los sellos “SHIBORI”, la técnica especial de elevación, basada en el Kobido japonés y la crema “OSTEO SKIN” face+ con efecto Botox natural, aportarán a su piel elasticidad y un aspecto rejuvenecedor.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE ELITE..... 120 MIN

Tratamiento para el cuerpo y el alma. Flote en un espacio tridimensional en la camilla de tratamiento Swaywaver y disfrute de un masaje holístico de cuerpo completo con una técnica de relajación profunda que consigue disminuir los estímulos y activar sus fuerzas sensoriales.

El exclusivo “SHIBORI” Facial le espera con el ritual de limpieza profunda y todos los elementos del masaje de los tratamientos anteriores, incluyendo técnicas osteopáticas especialmente para el área del cuello y los hombros.

# SWAYWAVER

## SHIBORI BODY, FACE AND MIND

The body and face treatment with Swaywaver®, the natural cosmetics “OSTEO SKIN” and the “SHIBORI” ceramic stamps are distinguished by their unique technique, developed by an osteopath and tailored to a healthy lifestyle.

Thanks to the unique design of the Swaywaver®, the world’s first floating massage treatment bed, it is possible to move weightlessly in a three-dimensional space creating a unique sensation of movement that enables the use of techniques that until now could only be performed under water.

### SHIBORI FACE ..... 60 MIN

Facial Treatment “SHIBORI” Complete Ritual.

A refreshing cleansing massage followed by a mask based on minerals and plant extracts, which deeply cleanse the pores. The aromatic warm facial mittens will leave a special feeling of well-being allowing the skin to oxygenate. Followed by the “SHIBORI” massage with ceramic stamps and the lifting massage based on the Japanese Kobido. It will be finished with the “OSTEO SKIN” Face+ Botox natural cream, based on herbal extracts and Jambu with antioxidant properties which stimulate the natural production of collagen leaving a naturally fresh appearance.

### SHIBORI FACE DETOX LIFT RITUAL ..... 60 MIN

Detoxifying, anti-inflammatory, decongestant and anti-aging facial treatment made with the “SHIBORI” copper stamps. Starting with a cleansing massage followed by a mask with minerals and plant extracts, which cleanse the pores deeply. The aromatic warm facial mittens will leave a special feeling of well-being that allows the skin to be oxygenated and stimulates blood circulation. Followed by the “SHIBORI” massage with copper stamps and a lifting massage based on the Japanese Kobido, achieving that the skin tissue is strengthened and wrinkles are reduced.

### SWAYWAVER FULL BODY TREATMENT ..... 60 MIN

Massage on the world’s first floating massage bed to get a deep, long-lasting and indescribably soothing relaxation. Swaywaver was developed by an osteopath and allows exclusive treatment techniques that have a regulating and normalizing effect on the muscles, fascia and the various reflex points of the full body.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE ..... 60 MIN

Begin your ritual with a back massage on the floating massage bed, followed by a SHIBORI facial. Cleansing facial treatment with a lifting effect. Its main ingredients such as the jojoba serum with a relaxing aroma of the Swiss stone pine, the “SHIBORI” ceramic stamps and the cream with Botox natural effect together with the massage technique based on the Japanese Kobido will give your skin a fresh appearance and juvenile.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE PREMIUM ..... 90 MIN

Experience a relaxing full body massage on the Swaywaver treatment table and immerse yourself in deep relaxation, followed by the “SHIBORI” facial. It begins with a refreshing cleansing massage with cucumber extract, a mask with minerals and plant extracts that ensure deep pore cleansing while tightening the skin. The aromatic warm facial mittens will leave a special feeling of well-being allowing that the skin oxygenate. Through the specific technique of the facial lines with the “SHIBORI” stamps, the lifting massage, based on the Japanese Kobido and the “OSTEO SKIN” face+ cream with Botox natural effect, will give your skin elasticity and a rejuvenating shine.

### SHIBORI RITUAL BODY & FACE ELITE ..... 120 MIN

Treatment for the body and the soul. Float in three-dimensional space on the Swaywaver treatment massage bed and enjoy a holistic full-body massage. A deep relaxation technique that manages to reduce stimuli and activate your sensory forces.

This exclusive “SHIBORI” Facial awaits you with the deep cleansing ritual and all the massage elements of the previous treatments, including osteopathic techniques especially for the neck and shoulder area.

# MASAJES

MASAJE RELAJANTE\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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.

MASAJE DE PIES TAILANDÉS O REFLEXOLOGÍA PODAL\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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.

DRENAJE LINFÁTICO ..... 60 MIN ..... 90 MIN

Es un tipo de masaje, suave y ligero, que se aplica sobre el sistema circulatorio y cuyo objetivo es movilizar los líquidos del organismo para favorecer la eliminación de las sustancias de deshecho. De ahí que una de las principales aplicaciones del drenaje linfático sea en la retención de líquidos, la mejora de la celulitis, los problemas de circulación y las piernas cansadas.

**\*Estos masajes se pueden disfrutar en pareja en nuestro gazebo con vistas al Mar Mediterráneo.**

# MASSAGES

RELAXING MASSAGE\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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.

THAI FOOT MASSAGE OR FOOT REFLEXOLOGY\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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.

LYMPHATIC DRAINAGE ..... 60 MIN ..... 90 MIN

This type of massage, soft and light, that is applied to the circulatory system and whose objective is to mobilize the liquids of the organism to favor the elimination of waste substances. One of the main applications of lymphatic drainage is in fluid retention, improving cellulite, circulation problems and tired legs.

**\*All these massages can be enjoyed as a couple on our gazebo overlooking the Mediterranean Sea.**

# 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 ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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.

Tratamiento disponible a 4 manos ..... 60 MIN

## MASAJE PINDAS SWEDA DETOX ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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 ..... 60 MIN

## MASAJE ABHYANGA & SHIRODARA ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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) ..... 45 MIN

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) ..... 60 MIN

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) ..... 60 MIN

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 OR AYURVEDIC MASSAGE\* ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 treatment is also available with 4 hands ..... 60 MIN

## SWEDA DETOX PINDAS MASSAGE ..... 60 MIN ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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 ..... 60 MIN

## ABHYANGA AND SHIRODHARA MASSAGE ..... 90 MIN

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 ..... 60 MIN

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) ..... 45 MIN

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) ..... 60 MIN

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 ..... 60 MIN

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” ..... 60 MIN

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

### TRATAMIENTO FACIAL FITOAROMÁTICO HIDRATACIÓN “SISLEY” ..... 60 MIN

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.

### TRATAMIENTO FACIAL FITOAROMÁTICO REVITALIZANTE PARA HOMBRE “SISLEY” ..... 60 MIN

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

### FACIAL VITAMINICO “NATURA BISSÉ” ..... 60 MIN

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.

### DIAMANTE REJUVENECEDOR ..... 60 MIN

Se trata de un tratamiento estético basado en una exfoliación mecánica realizada con una punta de diamante. Entre sus beneficios destacan los siguientes: aporta firmeza, acaba con las impurezas, elimina toxinas, regenera las células de la piel, mejorando las manchas y suavizando las arrugas. Su terapeuta utilizará una mascarilla de hialuronico o colágeno dependiendo de las necesidades de su piel.

### LIFTING FACIAL CON ULTRASONIDO ..... 60 MIN

Los ultrasonidos se utilizan para estimular la producción de elastina y colágeno de la piel produciendo un efecto lifting. El resultado es un efecto de brillo instantáneo, con la piel más suave. A nivel celular, mejora la microcirculación y la oxigenación. Previene la aparición de manchas, arrugas y mejora las bolsas de los ojos. Su terapeuta utilizará una mascarilla de hialuronico o colágeno dependiendo de las necesidades de su piel.

### DIAMANTE REJUVENECEDOR CON LIFTING FACIAL CON ULTRASONIDO ..... 75 MIN

Una combinación exclusiva diseñada para conseguir los mejores resultados de ambas técnicas.

## CORPORALES

### TRATAMIENTO FITOAROMÁTICO EXFOLIANTE “SISLEY” ..... 60 MIN

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” ..... 60 MIN

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

### MASAJE PULIDO CORPORAL “GAIA” ..... 60 MIN

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.

### EXFOLIACION VITAMÍNICA “NATURA BISSÉ” ..... 60 MIN

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.

### RITUAL DEL SUEÑO ..... 60 MIN ..... 90 MIN

Innovador tratamiento que actúa sobre 3 de nuestros sentidos sensoriales: el tacto, el olfato y el oído. La sinergia de la exclusiva mezcla de aceites esenciales junto a las técnicas inspiradas en el masaje indonesio “SEA MALAY” combinadas con el uso de brochas suaves llevan a un estado de profundo relax y quietud para el cuerpo y la mente. La piel queda perfectamente hidratada y sedosa.

### RITUAL DE SAL ..... 60 MIN ..... 90 MIN

Es un exclusivo tratamiento detoxificante y revitalizante. Gracias a la composición extraordinaria de las sales del Himalaya, ricas en minerales esenciales, se consigue una acción purificante y de limpieza intensa de la piel. Alivia los dolores musculares, restaura la energía, reequilibrando y armonizando cuerpo y mente.

### AROMA SOUL RITUAL ..... 60 MIN

Ritual terapéutico fisiológico-emocional que le transportará a través de la aromaterapia a viajar a 4 culturas diferentes: Mediterránea, India, Árabe y Asiática y le harán sentir experiencias sensoriales.

Para completar este tratamiento le recomendaremos una exfoliación corporal a base de extractos de origen volcánico antes de su masaje.

### Con Exfoliación ..... 90 MIN

# BEAUTY TREATMENTS

## FACIALS

### PHYTO-AROMATIC FACIAL TREATMENT PERFECTION OF THE SKIN “SISLEY” ..... 60 MIN

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” ..... 60 MIN

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” ..... 60MIN

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

### VITAMINIC FACIAL “NATURA BISSÉ” ..... 60 MIN

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.

### REJUVENATING DIAMOND ..... 60 MIN

This treatment is based on a mechanical exfoliation performed with a diamond tip. Among its benefits are the following: provides firmness, eliminates impurities and toxins, regenerates skin cells, improves spots and smoothes wrinkles. Your therapist will use a hyaluronic or collagen mask depending on the needs of your skin.

### ULTRASONIC FACELIFT ..... 60 MIN

Ultrasounds are used to stimulate the production of elastin and collagen in the skin, producing a lifting effect. The result is an instant glow effect, with smoother skin. At the cellular level, it improves microcirculation and cellular oxygenation. Prevents the appearance of spots, wrinkles and improves eye bags. Your therapist will use a hyaluronic or collagen mask depending on the needs of your skin.

### REJUVENATING DIAMOND WITH ULTRASONIC FACELIFT ..... 75 MIN

A unique combination designed to get the best results of both techniques.

## BODY

### PHYTO-AROMATIC EXFOLIATION TREATMENT “SISLEY” ..... 60 MIN

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” ..... 60 MIN

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.

### BODY POLISH MASSAGE “GAIA” ..... 60 MIN

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.

### VITAMINIC BODY PEELING “NATURA BISSÉ” ..... 60 MIN

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.

### DREAM RITUAL ..... 60 MIN ..... 90 MIN

Innovative treatment that acts on 3 of our sensory senses: touch, smell and sound. The synergy of the exclusive blend of essential oils together with the techniques inspired by the Indonesian massage “SEA MALAY” and the use of soft brushes leads to a state of deep relaxation and stillness for the body and mind. The skin is perfectly hydrated and silky.

### SALT RITUAL ..... 60 MIN ..... 90 MIN

This is an exclusive detoxifying and revitalizing treatment. Thanks to the extraordinary composition of Himalayan salts, rich in essential minerals, an intense purifying and cleansing action is achieved on the skin. Relieves muscle pain, restores energy, rebalancing and harmonizing body and mind.

### AROMA SOUL RITUAL ..... 60 MIN

A Physiological-emotional therapeutic ritual that will guide you through aromatherapy as you travel to 4 different cultures: Mediterranean, Indian, Arab and Asian that will let you feel unforgettable sensory and olfactory experiences.

To complete this treatment, we would like to recommend you to enjoy a body exfoliation based on volcanic extracts before the massage treatment.

### With Body Exfoliation ..... 90 MIN

# TRATAMIENTOS DE BELLEZA

## PARA ELLA

MANICURA.....	60 MIN
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.....	60 MIN
Puro relax para sus pies. Una suave exfoliación seguida de una mascarilla, dejará la piel de sus pies suave y sedosa. El cuidado de las uñas basado en el pulido de callosidades y un masaje revitalizante, dejará en sus pies una refrescante sensación de ligereza.	
ESMALTADO DE UÑAS.....	30 MIN
CORRECCIÓN DE CEJAS.....	30 MIN
TINTE DE CEJAS Y PESTAÑAS.....	30 MIN
DEPILACIÓN MEDIAS PIERNAS.....	30 MIN
DEPILACIÓN PIERNAS ENTERAS.....	60 MIN
DEPILACIÓN BIKINI.....	30 MIN
DEPILACIÓN AXILAS.....	25 MIN
DEPILACIÓN BRASILEÑA.....	45 MIN

## PARA ÉL

MANICURA.....	45 MIN
Mime sus manos con este tratamiento a base de una exfoliación intensiva, cuidado de uñas y cutícula, una mascarilla y un masaje relajante.	
PEDICURA.....	45 MIN
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.....	60 MIN
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.....	60 MIN
Pure Relax for your feet. 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.....	30 MIN
EYEBROW CORRECTION.....	30 MIN
TINT OF EYEBROWS & EYELASHES.....	30 MIN
HALF LEGS DEPILATION.....	30 MIN
FULL LEGS DEPILATION.....	60 MIN
BIKINI DEPILATION.....	30 MIN
UNDER ARM DEPILATION.....	25 MIN
BRAZILIAN DEPILATION.....	45 MIN

## FOR HIM

MANICURE.....	45 MIN
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.....	45 MIN
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\* ..... 3 DIAS

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\* ..... 120 MIN

Diseñado para parejas que quieran disfrutar simultáneamente de un maravilloso masaje en nuestro gazebo 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\* ..... 1 DIA ..... 3 DIAS

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\* ..... 3 DAYS

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\* ..... 120 MIN

Designed for couples to enjoy a simultaneous wonderful massage in our outdoor gazebo 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\* ..... 1 DIA ..... 3 DAYS

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.**

## DEPORTE

YOGA ..... Personalizado (1 ó 2 personas) **60 MIN**  
Persona extra

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) **60 MIN**  
Persona extra

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 ..... **60 MIN**

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 nuestro Spa.

## SPORT

YOGA ..... Personal (1 or 2 persons) **60 MIN**  
Extra person

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) **60 MIN**  
Extra person

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 ..... **60 MIN**

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

Would you like to try our yoga or pilates clases? You are invited to join our complimentary daily yoga and pilates class.  
For further information and reservations please contact our 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 (secar y peinar incluido)..... 60 MIN

TRATAMIENTO SIGNATURE REGENERATING (secar y peinar incluido)..... 90 MIN

# 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 (wash & blow dry)..... 60 MIN

SIGNATURE REGENERATING TREATMENT (wash & blow dry)..... 90 MIN

### 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.

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.

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 check out.





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