



Spa + gastro

GIRONA MAS DE TORRENT

Este hotel & spa de cinco estrellas, perteneciente a Relais & Châteaux, cuenta con el Mas Spa, que tiene el tamaño perfecto para sentirte en un balneario privado. Tiene cuatro cabinas de tratamientos, terraza solárium exterior, hammam, sauna, zona de aguas, sala de fitness, sala de relajación y piscina climatizada. En los tratamientos se usan productos de Sundari y Dulkarama, así como aceites de eucalipto, romero, ciprés y naranjo. Al Gore, Shakira, Caetano Veloso, Zubin Metta, Jessye Norman, Barbra Streisand y Diana Krall son algunos de sus clientes fans.

• **El plus** La cocina del hotel es sobre todo ampurdanesa y mediterránea, realizada con productos locales. El chef aromatiza los platos con las hierbas que se cultivan en la masía, como la lavanda, el tomillo, la melisa y la albahaca. Su bodega cuenta con más de 400 referencias. El chillout junto a la piscina es perfecto para tomar unas copas. www.mastorrent.com



Arriba, exterior del hotel. Debajo, su restaurante y piscina del spa.

MANUAL DE INSTRUCCIONES SPA

1 NO LLEVES NADA
En un spa de nivel (como los que te planteamos) no hace falta que lleves nada ¡no robes las toallas o el albornoz de la habitación!, ya que tendrán de todo. Eso sí, el bañador, el gorro y las chanclas vienen bien para la piscina.

2 VE CON TIEMPO
No llegues estresada a un lugar al que vas a desestresarte. Entra en modo spa: desconecta el móvil, baja la voz, deja la conversación con tus amigas para más tarde y disfruta de una infusión que te incite al relax.

3 SIEMPRE ANTES
Si vas a bañarte o darte una sauna o hammam, hazlo antes del tratamiento. Ayudará a que los poros se abran y a que los aceites y cremas hagan mejor su trabajo. Si puedes, déjalos actuar durante la noche.

4 BUENAS MANOS
Antes del tratamiento déjate aconsejar. Advierte de los dolores musculares que tengas para trabajarlos o no. Comenta las zonas a evitar y el efecto que quieres lograr. Pide que regulen la luz, la música y la temperatura.

5 MÍMATE MÁS
Al terminar entérate de los productos que mejor van para tu piel y cara a modo de consultando para seguir cuidándote en casa. No tengas prisa en volver a la habitación y utiliza la zona de relax para beber e hidratarte.