

# Bienestar

## Wellness



## Masaje descontracturante

### DEEP-TISSUE MASSAGE

Masaje de tejido profundo utilizando diferentes técnicas como masaje deportivo, puntos de presión y estiramientos, favoreciendo la relajación y la liberación de tensiones acumuladas.

Deep tissue massage combining several techniques including sports massage, pressure points and stretching, giving a feeling of deep relaxation and freedom from accumulated tension.

50min • 180€ | 1h 20min • 260€

## Masaje relajante

### RELAXING MESSAGE

Invitaremos al cuerpo a reconectar con los ritmos naturales esenciales como la respiración y el ritmo vital de nuestro corazón aportándonos equilibrio.

We invite the body to reconnect with essential natural rhythms: bringing our heart rate and breathing back into balance.

50min • 160€ | 1h 20min • 240€

## Masaje balinés

### BALINESE MASSAGE

El masaje tradicional balinés es una combinación de suaves movimientos, acupresión y aceites esenciales. Su beneficio es activar el Chi (energía vital) que une cuerpo, mente y espíritu.

This traditional Balinese massage is a combination of soft movements, pressure and essential oils. The activation of Chi (vital energy) creates union between body, mind and spirit.

50min • 170€ | 1h 20min • 250€

## Masaje drenaje linfático

### LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Es una técnica de mesoterapia que realiza una depuración profunda de nuestro sistema linfático.

A mesotheraphic technique which involves deep cleansing of the lymphatic system.

50min • 160€ | 1h 20min • 240€



**POLÍTICA DE CANCELACIÓN:** Ten en cuenta que se cobrará el 100 % de todos los tratamientos o paquetes que no se cancelen con más de 24 horas de antelación. Te rogamos que llegues a tiempo a tu cita, ya que el tratamiento no se puede extender para no interferir con las citas posteriores.



## Masaje kanso shirochampi **KANSO SHIROCHAMPI MASSAGE**

Masaje Ayurveda centrado en pies y cabeza con la técnica ancestral de los marma terapia points. Reconectaremos con el estado presente del cuerpo.

An Ayurvedic massage focused on feet and head using ancient techniques of marma therapy points. Reconnect and be in the moment.

**50min • 160€ | 1h 20min • 240€**

## Masaje reflexología **REFLEXOLOGY MASSAGE**

En nuestros pies están reflejados cada uno de los órganos de nuestro cuerpo y mediante la dígito presión los liberamos llevándonos a una situación de bienestar.

Our feet area reflection of each of our body's organs and using hand massage on pressure points, we release tension and guiding them to healthy wellness and harmony.

**50min • 160€**

## Masaje remodelante **CONTOURING MASSAGE**

Las mejores técnicas manuales combinadas con concentrados marinos que mejoran el aspecto de la piel y devuelven una sensación de frescor y ligereza a las piernas.

Expert manual techniques combined with marine concentrates that improve the appearance of the skin and restore a feeling of freshness and lightness to the legs.

**50min • €210 / 80min • €290**

**CANCELLATION POLICY:** Please be advised that a 100% cancellation charge will incur for any treatment or package not cancelled within 24 hours prior to the appointment. May we also politely request that you arrive on time for your appointment as your treatment cannot be prolonged so as to not interfere with subsequent appointments.

## Facial Hidratante

### MOISTURISING FACIAL

Tratamiento facial con Posidonia oceánica de Menorca, un complejo de minerales, vitaminas, aminoácidos y electrolitos marinos que hidrata y revitaliza la piel, ayudando a combatir los signos del envejecimiento y favoreciendo una apariencia más luminosa, firme y rejuvenecida.

Facial treatment featuring Menorcan Posidonia oceanica, a complex of marine minerals, vitamins, amino acids and electrolytes that hydrates and revitalises the skin, helping to combat the signs of ageing while promoting a brighter, firmer and more youthful appearance.

**50min • 210€**

## Inmersión en baño de hielo

### ICE BATH IMMERSION

Experimenta una inmersión en nuestro barril de hielo, ubicado justo entre los pinos camino al mar, para una sensación inmediata de alerta, gracias a la liberación de endorfinas y adrenalina. Reduce la inflamación y los dolores corporales mientras conectas con la naturaleza.

Slide into our ice bath, located just between the pines enroute to the sea for an immediate sensation of alertness, thanks to the release of endorphins and adrenaline. Reduce inflammation and body aches while connecting with nature.

**20min • 45€** | Puede incluirse en todos los tratamientos • Can be included in all treatments

## Terapia ritual

Un tratamiento a medida que conecta cuerpo y espíritu con una mezcla de aromaterapia botánica inspirada en los aromas de la isla, el uso de bruma de agua de mar y la armonización sonora.

A bespoke treatment connecting body and spirit with a blend of botanical aromatherapy inspired by the island's scents, the use of seawater mist and sound harmonising.

**1h 20min • 305€**

**CANCELLATION POLICY:** Please be advised that a 100% cancellation charge will incur for any treatment or package not cancelled within 24 hours prior to the appointment. May we also politely request that you arrive on time for your appointment as your treatment cannot be prolonged so as to not interfere with subsequent appointments.

# Teranka

FORMENTERA

## TERANKA FORMENTERA

Carrer Sant Agustí KM 10.7, Playa des Arenals, 07872 Es Caló de Sant Agustí, Formentera

Tel: +34 871 873 030 · [info@teranka.com](mailto:info@teranka.com) · [www.teranka.com](http://www.teranka.com)