

**DIEZ
MINUTOS**

SUSCRÍBETE EN EL KIOSCO DIGITAL
Y CADA SEMANA, TU REVISTA **DIEZ MINUTOS** EN FORMATO
DIGITAL DESDE TU PORTÁTIL O TU TABLET. ¡SUSCRÍBETE!



FAMILIA REAL FAMOSOS TENDENCIAS HORÓSCOPO VÍDEOS CONCURSOS EN TU REVISTA BLOGS

QMD
¿QUÉ ME DICEN?



27 de agosto de 2013

La mejor exfoliación en un spa de Ibiza... o en casa

Si tenéis la oportunidad no dejéis de ir a conocer el **Spa de Ibiza Gran Hotel**. Este hotel está situado en una zona estratégica frente a los puertos deportivos Marina Botafoch y Marina Ibiza, además de tener al lado **los mejores planes nocturnos, como es Lío, Pacha, Blue Marlin y Cipriani**, con unas vistas impresionantes al mar y al centro de Ibiza.

Es un hotel único en la isla por su concepto de Art Hotel diseñado para ofrecer exclusividad, bienestar, descanso y confort.

La culpa no la tuvo el che chi che, sí mi madre. A ella, a Maribel Yébenes, le debo que junto a mis hermanas hubiera cerca un bote de crema; que me enseñara todos los secretos de belleza. Mi cara, mis piernas y mi cuerpo le estaré siempre agradecidos. Aquí os traigo todos sus trucos, consejos y secretos para esta rigurosa enuncio.



Swipely AdChoices
Do You Know Who Your Best Customers Are?
Accept Payments

Accept Payments
Understand Customers
Grow Revenue
Find Out Now >>

BUSCAR

Entradas recientes

La mejor exfoliación en un spa de Ibiza... o en casa

Desde Turquía nos traemos las bondades del pepino y la granada

Bebe agua... y no sólo líquida

Los secretos de la kigelia Africana

Así viví yo la Gala Starlite

Comentarios recientes

Carmen en La mejor exfoliación en un spa de Ibiza... o en casa

myebenes en Bebe agua... y no sólo líquida

myebenes en Desde Turquía nos traemos las bondades del pepino y la granada

myebenes en Los secretos de la kigelia Africana

myebenes en Bebe agua... y no sólo líquida



Recepción y detalles del Spa del Ibiza Gran Hotel

El Spa cuenta con 4 zonas divididas, una sería la de **Fitness y peluquería**; otra, la zona **Open Aqua**, que está compuesta por una **piscina de hidroterapia y masajes subacuáticos** como chorros, cascadas y cuellos de cisne, entre otros. Tiene una **piscina deportiva de nado, camino Kneipp de contrastes, pileta helada, Hamman**, además del espacio de descanso con **camas de agua climatizadas** y fruta fresca. ¡Todo una maravilla para salir súper relajado!



Spa de Ibiza Gran Hotel

IBIZAGRANHOTEL

GRAND LUXE

En la zona de **Open Experience** es la destinada a los **tratamientos de cabina**. Este año han incluido como novedad el **Gran Spa Suite Kundalini** para tratamientos con Hamman individual o cabinas de masaje doble. Las marcas que utilizan en cabina son Carita y Babor.

También ofrecen una amplia lista de masajes como el masaje celular profunda que es una técnica de quiromasaje para dolencias de nivel profundo. Así como el Oxigenante Muscular, el Masaje Holístico de Piedras Calientes o el tradicional Thaiandés. Sin duda, uno que no debéis de dejar de probar y más al final del verano es la Renovación Noches de Ibiza, una exfoliación con envoltura de aloe vera y masaje hindú craneal.



Cabina de belleza del Spa del Ibiza Gran Hotel

Si no quieres o no puedes acudir a un spa o a un instituto de belleza puedes hacerte el **tratamiento casero para la exfoliación** mezclando sal marina y aceite de oliva. Dependiendo del tamaño del cuerpo cogemos más o menos cantidad pero la proporción siempre será 1 vaso de sal por medio de aceite. La sal, que esté molida, y si queréis echarle algunas gotas de aceites esenciales podéis hacerlo perfectamente. Una vez que hayáis mezclado todo podéis comenzar con la exfoliación. Hacedlo con masajes circulares y ascendentes.

Para la **mascarilla hidratante** utilizad vuestra propia crema corporal mezclad con aceite de oliva y almendras trituradas, lo más triturado posible para que se quede como un puré casi.

Lo ideal es que lo primero de todo te prepares las mezclas tanto del exfoliante como de la mascarilla. Una vez en la ducha lo primero de todo sería el peeling de sal, aceite y gotas de aceite esencia. Cuando lo hayas trabajado bien por todo tu cuerpo, recuerda la zona de rodillas y codos, y lo retiras con agua. Secas la piel con una toalla, sin salirte de la ducha y aplicas la mascarilla de crema y aceite. Deja una capa gruesa por todo tu cuerpo 10 minutos; cuando haya finalizado el tiempo lo retiras bien con agua y después de secarte totalmente fuera de la ducha te aplicas tu crema corporal.

Y no me puedo despedir sin dejar de contaros otro de los sitios que no se puede dejar de ir en Ibiza y que está totalmente de moda es **Lío Ibiza**.

ARCHIVOS

agosto 2013
julio 2013
junio 2013
mayo 2013
abril 2013
marzo 2013
febrero 2013
enero 2013

Calendario

AGOSTO 2013						
L	M	X	J	V	S	D
	6	7	8	9	10	11
5	13	14	15	16	17	18
12	20	21	22	23	24	25
19	27		29	30	31	
26						
« JUL						

Blogs Diezminutos

Cocina con corazón
Moda de Norte a Sur
Simplemente, Lara
Secretos de belleza
El cine en rosa
Desvistiendo a Letizia
Ángel Antonio Herrera - la Rosa y el látigo
Ramón Sánchez Ocaña - A tu salud
Jesús Carballo - Tu entrenador personal
Diezmis y Diretes

Blogs de Celebrities

Las tentaciones de Eva
Tras la pista de Paula Echevarría
Raquel del Rosario - Planeta Particular