



## Bienestar en Gaia Hotel & Reserve

Con solo 51, 100 kilómetros cuadrados, Costa Rica es uno de los países con mayor biodiversidad en el mundo, puedes encontrar casi el 5% de todas las plantas y especies animales conocidas en sus parques nacionales y reservas naturales, muchas de las cuales puedes disfrutar en nuestra reserva natural.

Con tanta abundancia, la tradición herbolaria de Costa Rica permanece fuertemente enraizada en la cultura. El Herbolario Nacional Costarricense reconoce más de 50 hierbas medicinales ampliamente utilizadas, arcillas y aceites ricos en minerales, incluido nuestro secreto de belleza favorito: el aceite de coco, ampliamente utilizado por sus cualidades reequilibradoras y nutritivas.

En Terra Spa nos hemos basado en ambos, esta abundancia natural y conocimiento histórico, para presentarle un menú de bienestar que representa este rico patrimonio, parte del estilo de vida “Pura Vida”.

Permítanos llevarlo en un viaje y descubra cómo también puede beneficiarse de nuestras tradiciones herbales realizadas por el cuidado profesional de nuestro personal del Spa.

Esperamos ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar en Manuel Antonio, Costa Rica.

## Index

Tratamientos Terra .....	3
Masajes Tradicionales .....	4
Faciales .....	5
Cuidado de la Piel .....	6
Hidroterapia .....	7
Manicura/ Pedicura .....	8
Yoga & Ejercicio .....	8
Tratamientos Terapéuticos Antiguos .....	9
Cuidado en Casa "Cabello" .....	10
Cuidado en Casa "Cuerpo" .....	11
Spa Etiquette .....	12

---

## Tratamientos Terra

---

Con la naturaleza como nuestro maestro, estos tratamientos están diseñados para proporcionarle experiencias altamente terapéuticas; le recomendamos que siga el orden presentado para unas vacaciones de limpieza profunda y restaurativa o elija de acuerdo a sus necesidades.

2 horas - \$ 200

### Purificar

Perfecto para comenzar sus vacaciones, para despertar los sentidos y despejar la mente. Comience con un Baño Herbal de Vapor, seguido de una envoltura de Arcilla Volcánica y Algas Marinas. Continúe con un masaje terapéutico de 30 minutos especialmente diseñado para drenar las toxinas. Las técnicas y hierbas utilizadas te dejarán con una sensación de ligereza y relajación profunda.

### Rejuvenecer

Este tratamiento es armonizador y reequilibrante. Comience con una exfoliación de Romero, Jengibre y Miel para eliminar las células muertas de la piel mientras estimula el sistema circulatorio. El Vichy Rain luego limpiará su piel y relajará sus sentidos. ¡Un masaje de 60 minutos con tomillo y caléndula te dejará profundamente relajado y rejuvenecido, listo para disfrutar del sol tropical!

### Nutrir

Este viaje es nutritivo y calmante, comenzando con un cepillado para estimulación linfática de la piel y potenciar los efectos de la rica envoltura hidratante de Cocoa. Coronado con un Facial Naturalmente Exquisito con masaje de cabeza, cuello y hombros, y termina con la aplicación corporal de nuestro delicioso bálsamo de mango, lavanda y cacao.

### Reparar

Un tratamiento de reparación corporal y facial altamente eficaz que hidrata y mimica la piel bronceada. Una envoltura de aloe vera calmante que combina las propiedades curativas del pepino, el aceite de lavanda y la vitamina C para enfriar, hidratar y refrescar la piel expuesta al sol; complementado con un facial Hidratación Profunda y un relajante masaje de reflexología de pies.

---

## Masajes Tradicionales

---

### Masaje Terra

El masaje terapéutico de cuerpo entero favorito, que combina varias técnicas para aliviar los músculos adoloridos, aumenta la circulación y elimina la tensión.

60 minutos - \$ 90/90 minutos - \$ 120/120 minutos - \$ 160

### Masaje Indulgencia de Chocolate

¡Una suave exfoliación y un masaje corporal completo, todo en uno! Esta fusión decadente de nuestros granos de cacao autóctonos derretidos en aceite de coco caliente, limpia suavemente su piel mientras disfruta de los beneficios de un masaje Terra terapéutico. 60 minutos - \$ 100/90 minutos - \$ 130/120 minutos - \$ 180

### Masaje de Tejido Profundo

Esta técnica profundamente restauradora alivia el dolor muscular crónico esta técnica aplica una presión muy profunda para alcanzar la subcapa de la musculatura, concentrándose especialmente en los músculos tensos, es terapéutico y vigorizante. 60 minutos - \$ 100/90 minutos - \$ 130

### Terapia de piedras calientes

Las piedras de basalto calentadas y los aceites esenciales se usan magistralmente para proveer un masaje profundamente relajante, utilizamos aceite de caléndula con romero y tomillo para aliviar el estrés e inducir una sensación de relajación profunda y duradera.

90 minutos - \$ 130

### Masaje de Aromaterapia para Parejas

Mimate y míma a esa persona especial con nuestro indulgente masaje de pareja con aceites esenciales personalizados para tus necesidades. 60 minutos - \$ 160/90

Minutos - \$220

---

## Faciales

---

Todos nuestros tratamientos faciales están orientados a resultados concretos y personalizados para proteger y reequilibrar las necesidades particulares de su piel en el clima tropical, proporcionando resultados visibles inmediatos.

Todos los tratamientos faciales incluyen un delicioso masaje facial y de hombros, cuello, y cabeza.

### Naturalmente exquisito

Ingredientes naturales en sinergia con aceites esenciales, incluyendo la popular y efectiva Máscara Desintoxicante de Arcilla de Jade se utilizan para reequilibrar la delicada piel de su rostro, tensando músculos decaídos y limpiando el cutis.

60 minutos - \$ 65. Mini facial para niños (menos de 12 años) 30 minutos: \$ 40

### Belleza sin edad

Una fórmula ligera a base de proteína vegetal con un efecto instantáneo de "levantamiento" que alisa, contrae y cambia la forma de la cara y el cuello. Lo mejor para pieles maduras, deshidratadas o estresadas. 60 minutos - \$ 80

### Reequilibrio Total

Este tratamiento especializado controla el exceso de grasa en la piel, reduciendo el brillo, proporcionando a la piel grasa una apariencia mate, pura y uniforme, reduciendo los poros. 60 minutos - \$ 80

### Hidratación Profunda

Un tratamiento avanzado que ayuda a recuperar, equilibrar y mantener los niveles óptimos de hidratación de la piel. Refresca y calma, excelente ayuda en la piel quemada por el sol. 60 minutos - \$ 80

---

## Cuidado de la Piel

---

### Exfoliación corporal

Nuestras exfoliaciones corporales le brindarán múltiples beneficios incluyendo la eliminación de células muertas de la piel, la estimulación linfática y el reblandecimiento de la piel; elija Piña y Coco - hidratante y suave, perfecto para afecciones de la piel seca o Caña de azúcar y Café, diurético y estimulante, para pieles normales o grasosas; Coco & Cacao - hidratante y antioxidante - para una apariencia anti-envejecimiento. Todos los exfoliantes incluyen una loción humectante al final del tratamiento. 60 minutos: \$ 80

### Envoltura corporal

Nuestras envolturas son ricas en minerales y antioxidantes, y todas incluyen un masaje de reflexología en los pies. Elija la Envoltura de Coco, una crema hidratante eficaz que ayuda a mantener la piel hidratada, suave y hermosa. La Envoltura de Cacao es perfecta por sus propiedades energizantes y antioxidantes o la Envoltura de Arcilla volcánica y Algas marinas para desintoxicar y mineralizar su cuerpo.

60 minutos- \$ 90- ideal combinado con Vichy Shower + \$ 30

### Balance total- Cuerpo & Rostro

Limpieza y vigorizante! Puede elegir entre las exfoliaciones corporales y las envolturas corporales ricas en minerales que mejoran las propiedades curativas, complementadas con un Facial Express con ingredientes naturales que dejarán su piel más suave e hidratada.

100 minutos - \$ 130

---

## Hidroterapia

---

### Baño de Vapor & Arcilla Volcánica

Disfrute de la relajante calidez de los baños de vapor aromáticos, aprovechando sus potentes efectos terapéuticos mientras utiliza nuestra mezcla de arcilla volcánica y miel en todo el cuerpo. Muy recomendado para el tratamiento del resfriado común, problemas sinusales, bronquitis, alergias y asma.

30 minutos - \$ 60 (solo) - \$ 30 (como complemento)

### Sauna

Disfruta de una sesión de sauna privada. Recomendado para todo tipo de piel. Una terapia de sauna aumenta la relajación, aumenta la circulación en su cuerpo, elimina las toxinas y alivia el estrés. - \$ 60 (solo) - \$ 30 (como complemento)

### Masaje de Agua Vichy

Después de una exfoliación seca con estimulación linfática, experimente una limpieza corporal de Ylang-Ylang & Chocolate y una ducha de punto de presión de agua increíblemente relajante entregada por los jets de Vichy. Perfecto para combinar con un exfoliante corporal o envoltura de su elección, o simplemente disfrutarlo solo. 30

minutos - \$ 70 (solo) - \$ 30 (como complemento)

---

## Maní & Pedí

---

### Damas

Manicura clásica: limpieza, limar y color.

30 minutos: \$ 30

Spa Manicure: incluye exfoliación, mascarilla, masaje de brazos y mano.

60 minutos - \$50

Cambio de color: \$20.

Deluxe Maní & Pedí : 90 minutos - \$85

Pedicure clásico: limpieza, limar y color.

30 minutos \$45

Spa Pedicure: incluye exfoliación, mascarilla, masaje de pies.

60 minutos \$60

Cambio de color: \$30

### Caballeros

Spa Manicure: limpiar, limar, brillo uñas, masaje brazos y manos. 45 minutos-\$50

Mani- Pedí Clásico: 70 minutos - \$65

Spa Pedicure: limpiar, limar, brillo uñas, masaje pies. 45 minutos- \$60

---

## Yoga & Ejercicio

---

La sala de ejercicios complementaria Terra Spa está equipada con equipos cardiovasculares y pesas, y está ubicada en el nivel inferior del complejo, cerca de la entrada del hotel.

### Vinyasa Yoga – Fluir con la Respiración

Vinyasa (se traduce como "fluir con la respiración") es un estilo dinámico de yoga, que combina posturas físicas con inhalaciones y exhalaciones, creando un ritmo constante y un flujo conectado para la práctica. Esta clase está diseñada para cultivar calor en el cuerpo con secuencias creativas que incluyen saludos al sol, posturas de pie y sentadas, flexión de la espalda, equilibrio de brazos y un fuerte enfoque en el poder de la respiración.

En su clase privada, el maestro abordará sus metas personales de práctica y bienestar.

### Flujo lento y restauración

Una clase para relajarse: disfrute de un flujo lento a través de las posturas para crear suavemente la conciencia corporal. La clase se enfoca en el sistema nervioso y la alineación de los chakras a través de asanas calmantes, meditación y energía curativa Reiki. Las técnicas de meditación y Pranayama (trabajo de respiración) se enseñan para promover la relajación. La clase concluye con posturas de yoga restaurativas que establecen el cuerpo y la mente. Saldrá de su clase sintiéndose más ligero, relajado y mentalmente despejado. Las clases privadas de yoga están disponibles bajo petición y se ofrecen en la comodidad de su habitación.

60 minutos - \$ 55 (1 o 2 pax) - Agregue \$ 15 por cada estudiante adicional.



---

## Tratamientos Terapéuticos Antiguos

---

### Masaje tailandés

Es una danza sagrada, un yoga para 2 personas. El masaje tailandés, tradicionalmente practicado en los monasterios budistas, se considera sobre todo como una práctica espiritual, una meditación en movimiento. Teóricamente, el masaje tailandés se basa en el concepto de líneas de energía, el Sen. Trabajar las líneas por medio de acu presión y el estiramiento puede tratar todo el cuerpo abriendo bloques de energía, físicos o emocionales. El masaje tailandés se realiza en el suelo, sin utilizar aceite. El paciente viste ropa ligera y cómoda. 90 minutos - \$120

### Masaje terapéutico

Es el único masaje que utiliza aceite. Utiliza una combinación de técnicas para el bienestar completo de la persona. Este masaje incluye un poco de reflexología, masaje sueco, liberación facial, técnicas de osteopatía y mucho más. 90 minutos - \$120

### Masaje con Píndas Herbales

Los orígenes del masaje con píndas, procede de la medicina tradicional de la India. Una suave exfoliación en conjunto con las propiedades del calor y las hierbas tendrá una acción principalmente hidratante y desintoxicante para tu piel, aportará al cuerpo una profunda relajación al estimular la circulación sanguínea y linfática.

Las Píndas son unas bolsas de tela elaboradas con materiales naturales y nobles, principalmente de algodón y lino; en su interior se introducen plantas medicinales o hierbas aromáticas, aceites esenciales, semillas y especias. 120 minutos - \$160 (30 min de exfoliación y 90 min masaje)

### Masaje con Bambú

En Oriente el Bambú es un símbolo de eterna juventud, vitalidad y energía. Es un espectacular masaje que reduce tensiones musculares, activa la circulación, reestructura la silueta y alisa la piel, proporcionando vitalidad y frescura. 60 minutos \$70

---

## Cuidado en casa

---

Aproveche las experiencias de Terra Spa en su hogar con nuestra línea orgánica, hecha a mano en Costa Rica, utilizando solo los mejores ingredientes altamente terapéuticos, para que sean seguros y efectivos para toda la familia.

### Cabello



Ambar Serum  
Cabello  
30ml - \$20

Ingredientes: Aceites orgánicos de jojoba, rosa mosqueta, romero, cedro e ylang lang, fortalece las raíces y reestructura.

Usos: Para reparar y proteger el folículo piloso, aplique unas gotas directamente en el cuero cabelludo.

### Rostro



Toner  
120ml - \$17  
-Piel Normal & Seca  
-Piel Grasa

Ingredientes: Hamamelis, plata coloidal piel normal a seca: aceites esenciales de lavanda, palmarosa, sclarea sage, naranja dulce y geranio.  
pieles grasas: aceites esenciales de árbol de té y limón.

Usos: suave e hidratante, minimiza los poros abiertos a la vez que equilibra el pH de la piel. Para piel grasa es refrescante y calmante, neutraliza la piel grasa, purifica los poros equilibrando el pH.



Ambar Serum  
Rejuvenecedor Facial  
30ml - \$20

Ingredientes: aceites esenciales de jojoba, rosa mosqueta, olibanum y palmarosa

Usos: regenerar e hidratar la piel desde el nivel celular. Aplicar diariamente en la cara y el cuello para disfrutar de una piel sana y radiante.



Máscara  
Desintoxicante de  
Arcilla de Jade  
250g - \$25

Ingredientes: arcilla de jade naturalmente purificada, aceite de limón orgánico, limoncillo y lavanda.

Usos: proporciona una limpieza profunda de los poros de la cara y el cuerpo, mientras talla la piel del rostro

## Cuerpo



Repelente de Insectos  
60ml- \$16

Ingredientes: extracto de espino, aceites esenciales de citronela, lavanda, eucalipto, árbol de té, hierba de limón, lavanda y menta.

Usos: sin ingredientes tóxicos como DEET. Seguro de usar en niños



Exfoliante Corporal  
230g- \$20

Ingredients: Rosemero & Miel- Naranja & Cafe, azucar cruda, aceites esenciales.

Usos: frote sobre la piel húmeda (mientras está en la ducha), en movimientos circulares lentos.



Lavander & Mango Body Butter:  
230g- \$25

Ingredients: regenerating lavender mango butter, without Parabens.

Uses: Reliefs and moistures dry skin and rough patches. Soft, absorbent and delicious.



Ylang Ylang Chocolate Soap Bar  
\$10

Ingredients: infused cocoa powder and rich blends of ylang ylang essential oils

Uses: provides a fresh and energetic boost to quick start the day!



Calendula Oil  
120ml - \$15

Ingredients: organic vegetable oil, calendula extract.

Uses: amazing skin care secret, anti-inflammatory and antibacterial

---

## Spa Etiquette

---

Un refugio para la mente, el cuerpo y el espíritu, estamos aquí para servirle. Nuestro objetivo es hacer que el tiempo que pasa aquí sea lo más memorable posible. Para ello, sugerimos las siguientes pautas:

**UBICACIÓN:** Terra Spa se encuentra en la Casa Club en la parte superior de la montaña Gaia en el nivel Mezzanine. Desde la entrada del hotel, el transporte se realiza en carritos eléctricos. Por favor, Solicite ayuda a un botones para su transporte.

**HORAS DE ATENCIÓN:** 9 a.m. - 7 p.m. Diariamente.

**RESERVAS:** Se recomienda reservar, siendo requerido del 1 de diciembre al 1 de mayo.

Las citas pueden hacerse y confirmarse de varias maneras:

Desde fuera de Costa Rica: 1-800-226-2515 (pida ser transferido al Spa)

Desde dentro de Costa Rica: 506-2777-9797 (pida ser transferido al Spa)

Internet: [www.gaiahr.com](http://www.gaiahr.com) y correo electrónico a: [ConciergeService@GaiaHR.com](mailto:ConciergeService@GaiaHR.com)

Para los huéspedes del hotel: marque 550 para comunicarse con el Spa

**CANCELACIONES:** Entendemos que los horarios cambian. Debido a que su hora de spa está reservada especialmente para usted, le pedimos amablemente que nos dé un aviso de cancelación de 12 horas como mínimo para que otra persona pueda disfrutar ese momento.

Tenga en cuenta que las citas canceladas con menos de 12 horas de antelación tendrán un cargo por cancelación del 50%. Las citas canceladas con menos de 4 horas de anticipación tendrán un cargo por cancelación del 100%.

**ANTES Y DESPUÉS:** para la experiencia de spa ideal, le sugerimos que llegue 15 minutos antes de su cita programada para tener tiempo de registro, una breve orientación de Terra Spa y una consulta con su terapeuta. Para ayudarnos a garantizar que reciba el máximo de servicio, llegue con prontitud para que su tratamiento no tenga que ser acelerado o abreviado. Los cargos se pueden liquidar con efectivo, tarjeta de crédito, certificado de regalo o con cargo a la hoja de su habitación.