



SPA AT GAIA HOTEL AND NATURE RESERVE

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 realzadas por el cuidado profesional de nuestros terapeutas de Spa.

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

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 re-equilibrante. 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 mimosa 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

Mímate y mima 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 / 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 e Hidratación

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 según sus necesidades: **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 y Cacao** hidratante y antioxidante para una apariencia antienviejecimiento. 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. Puede elegir entre: **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

agrega un Masaje de Agua Vichy por \$30

Balance Total - Cuerpo & Rostro

¡Limpieza y vigorizante! Puede elegir entre las exfoliaciones corporales regulares 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.

30 minutos - \$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)

Manicura / Pedicura

Damas	
Manicura Clásica: Limpieza, limar y color <u>30 minutos - \$30</u>	Pedicura Clásica: Limpieza, limar y color <u>30 minutos - \$45</u>
Manicura Spa: Incluye exfoliación, mascarilla, masaje de brazos y mano <u>60 minutos - \$50</u>	Pedicura Spa: Incluye exfoliación, mascarilla, masaje de pies <u>60 minutos - \$60</u>
Cambio de color: <u>\$20</u>	Cambio de color: <u>\$30</u>
Deluxe Mani & Pedi: <u>90 minutos - \$85</u>	

Caballeros	
Manicura Spa: Limpiar, limar, brillo uñas, masaje de brazos y manos <u>45 minutos - \$50</u>	Pedicura Spa: Limpiar, limar, brillo uñas, masaje pies <u>45 minutos - \$60</u>
Clásico Mani & Pedi: <u>70 minutos - \$65</u>	

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 - \$80 (1 o 2 personas)

agrega \$15 por cada persona 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 bloqueos 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 Pindas Herbales: Los orígenes del masaje con pindas, 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 Pindas 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 minutos de exfoliación y 90 minutos de 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			
	<p>Ámbar Serum Cabello <u>30ml - \$20</u></p>	<p>Ingredientes: Aceites orgánicos de jojoba, rosa mosqueta, romero, ylang ylang y cedro, fortalece las raíces y reestructura</p>	<p>Usos: Para reparar y proteger el folículo piloso, aplique unas gotas directamente en el cuero cabelludo</p>
Rostro			
	<p>Toner <u>120ml - \$17</u></p> <p>- Piel Normal y Seca - Piel Grasa</p> <p>¡Sin Alcohol!</p>	<p>Ingredientes: Hamamelis, plata coloidal piel Normal y Seca: Aceites esenciales de lavanda, palmarosa, sclarea sage, naranja dulce y geranio. Piel Grasas: Aceites esenciales de árbol de té y limón</p>	<p>Usos: Suave e hidratante, minimiza los poros abiertos a la vez que equilibra el pH de la piel. Piel Grasa: Es refrescante y calmante, neutraliza la piel grasa, purifica los poros equilibrando el pH</p>
	<p>Ámbar Serum Rejuvenecedor Facial <u>30ml - \$20</u></p>	<p>Ingredientes: Aceites esenciales de jojoba, rosa mosqueta, olibanum y palmarosa</p>	<p>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</p>
	<p>Máscara Desintoxicante de Arcilla de Jade <u>250g - \$25</u></p>	<p>Ingredientes: Arcilla de jade naturalmente purificada, aceite de limón orgánico, limoncillo y lavanda</p>	<p>Usos: Proporciona una limpieza profunda de los poros de la cara y el cuerpo, mientras talla la piel del rostro</p>

Cuerpo

	<p style="text-align: center;">Repelente de Insectos <u>60ml - \$16</u></p>	<p>Ingredientes: Extracto de espino, aceites esenciales de citronela, lavanda, eucalipto, árbol de té, hierba de limón, lavanda y menta</p>	<p>Usos: Sin ingredientes tóxicos como DEET. Seguro de usar en niños</p>
	<p style="text-align: center;">Exfoliante Corporal <u>230g - \$20</u></p>	<p>Ingredientes: Romero con miel y naranja, café, azúcar cruda, aceites esenciales</p>	<p>Usos: Frote sobre la piel húmeda (mientras está en la ducha), en movimientos circulares lentas</p>
	<p style="text-align: center;">Grasa Corporal, Lavanda y Mango: <u>230g - \$25</u></p>	<p>Ingredientes: Mantequilla de mango de lavanda regeneradora, sin parabenos</p>	<p>Usos: Alivio humectante para pieles secas. Suave, absorbente y deliciosa</p>
	<p style="text-align: center;">Barra de Jabón de Chocolate Ylang Ylang <u>\$10</u></p>	<p>Ingredientes: Infundido con polvo de cacao y ricas mezclas de aceites esenciales de ylang ylang y cacao indígena</p>	<p>Usos: ¡Brinda un impulso fresco y energético para un rápido comienzo del día!</p>
	<p style="text-align: center;">Aceite de Caléndula <u>120ml - \$15</u></p>	<p>Ingredientes: Aceite vegetal ecológico, extracto de caléndula</p>	<p>Usos: Increíble secreto para el cuidado de la piel, antiinflamatorio y antibacteriano</p>

Información del Spa

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 del entresuelo. 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: 9:00am – 7:00pm, diariamente.

RESERVACIONES: Es recomendable reservar con anticipación.

Las citas pueden hacerse y confirmarse de varias maneras:

Fuera de Costa Rica: 1-800-226-2515 (pregunte por el Spa)

Dentro de Costa Rica: 2777-9797 (pregunte por el Spa)

Correo electrónico: terraspa@gaiahr.com

Para huéspedes: Marque 550 para Reservaciones del Spa o contacte a su concierge, llame a la Recepción marcando 0

CANCELACIONES: Debido a que su espacio en el spa fue reservado especialmente para usted le solicitamos cancelar con 12 horas de antelación de manera que alguien más pueda hacer uso de ese tiempo.

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 una 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