

The
Spa



NAYARA
RESORTS

welcome

Welcome to the new Nayara Spa, a sanctuary of serenity, beauty and indulgence perched above the majestic rainforest. Our intention is to create a beautiful retreat where body, mind and nature come together in perfect harmony and peace.

Nature is our inspiration. For our massages, scrubs and wraps we use organic coffee straight from a nearby farm, volcanic mud taken from deep volcanic earth, and chocolate clay made of organic cocoa beans. Our revitalizing and nourishing therapies will leave your skin soft and glowing.

Let our trained professionals soothe and rejuvenate your mind, body and soul as you become immersed in the spirit of our natural setting. We promise you will not want to leave.

Bienvenidos al nuevo Spa Nayara, un santuario de serenidad, belleza e indulgencia que sobresale por encima del majestuoso bosque lluvioso. Nuestra intención ha sido crear un bello retiro en donde el cuerpo, la mente y la naturaleza se funden en perfecta armonía y paz.

La naturaleza nos sirve de inspiración: para nuestros masajes, exfoliaciones y envolturas usamos granos de café orgánico directo de la plantación, lodo extraído de la tierra volcánica; y chocolate hecho de granos puros que le darán energía. Su cuerpo obtendrá los beneficios hidratantes de los minerales y vitaminas que se usan para los tratamientos y su piel quedará suave y brillante.

Permita que nuestras terapeutas profesionales le brinden paz y que rejuvenezcan su mente, cuerpo y alma. Sumérjase en el espíritu calmante de nuestra naturaleza, le prometemos que no va a querer irse nunca.



massage therapies

masajes terapéuticos

Swedish

This classic, aromatic full-body massage is both relaxing and invigorating and it uses moderate pressure to ease sore muscles and increase circulation. The technique used is a combination of long gliding strokes, kneading and friction. 50 / 80min

Sueco

Este clásico masaje de cuerpo completo es relajante, utiliza una presión moderada para aliviar músculos adoloridos y aumentar la circulación. La técnica incluye deslizamientos largos, amasamiento y fricción. 50 / 80min.

Therapeutic Deep Tissue

A restorative massage that helps release deeply held patterns of tension by removing toxins, relaxing and soothing the strained muscles, increasing flexibility and range of limb motion. The technique used includes deep muscle compression using the fist, elbows and knuckles to target the sub-layer and increase blood and lymphatic flow. Recommended for people used to this kind of pressure. 50 min.

Terapéutico de Tejido Profundo

Un masaje restaurativo que ayuda a aliviar patrones de tensión crónicos a través de remover toxinas, relajar los músculos tensos y aumentar flexibilidad y el rango de movimiento de las extremidades. Esta técnica incluye estiramientos, compresión utilizando los codos, nudillos y puños para aumentar el flujo sanguíneo y linfático. Se recomienda para personas acostumbradas a esta clase de presión. 50 min.

Rainforest Aromatherapy

Perfect treatment for first-time spa visitors, this full-body massage uses essential aromatic oils and lotions of choice to revive the senses and relax your muscles. This massage combines light to medium pressure and long, gliding strokes to melt away tension, soothe muscles and energize the circulation. 80 min.

Esencias del Bosque Lluvioso

Este tratamiento es ideal para aquellos que visitan el spa por primera vez ya que se da un masaje de cuerpo completo con lociones y aceites de esencias que reviven los sentidos y relajan los músculos. Se usa puntos de presión con movimientos largos y deslizantes. 80 min.

Hot Stones

Costa Rican volcanic and river warm stones are placed on the right places to calm and bring release to tight muscles. This ancient technique is combined with a traditional massage to stimulate circulation, reduce all-over lightness, and get rid of mental stress. 80 min.

Piedras Calientes

Este tratamiento utiliza piedras de río de origen volcánico que se calientan y se colocan en lugares claves para calmar y liberar tensiones en los músculos. Esta técnica se combina con un masaje tradicional para estimular la circulación, reducir la tensión y aliviar el stress mental. 80 min.



massage

massage therapies masajes terapéuticos

80 min.

Volcanic Mud

What can be more natural than volcanic earth to detoxify and mineralize the skin, revitalize the body, and achieve calmness? This massage is influenced by Costa Rica's ancient belief that the applications of volcanic mineral-rich mud to the body regenerates and nourishes the skin as well as provide energy and inner peace.

Barro Volcánico

Que puede ser mas natural que el barro volcánico para exfoliar, hidratar y revitalizar el cuerpo? Esta técnica está basada en la creencia Tica que el barro rico en minerales regenera el cuerpo y equilibra la piel, dando al mismo tiempo energía y paz.

Thai

This ancient form of massage is performed on a large mat on the floor and uses a combination of stretching and Thai massage techniques to elongate the body and release tightness. This treatment is performed without oils or lotions and guests are recommended to wear their own loose clothing.

Tailandés

Este antiguo tratamiento se hace en el piso y consiste en estiramientos prolongados y aplicación de presión en áreas específicas para estirar y alargar el cuerpo, y de esta forma relajarlo. Este masaje no usa aceites y se recomienda a los huéspedes usar ropa cómoda y delgada.

Classic Thai

A combination of the best of traditional rubbing massage with stretching techniques. Through the use of continuous movements, the body is elongated and tightness is released resulting in overall mental and body relaxation.

Tailandés Clasico

Una combinación del masaje Tailandés con el masaje relajante, utilizando técnicas deslizantes con estiramiento y elongación. Usando movimientos continuos, este tratamiento alivia tensiones y alarga los músculos dejando el cuerpo centrado y relajado.

Chocolate

Disappear into a world of total indulgence and pleasure as your body is immersed in one of nature's most sumptuous treats. The sensory appeal of chocolate made of organic cocoa beans will inspire and delight your body as well as provide you great energy. Recommended for all skin types.

Chocolate

Desaparezca en un mundo de relajación y placer a medida que su cuerpo se sumerge en uno de los masajes más suntuosos. El chocolate despertará sus sentidos y le otorgará mucha energía. Recomendado para todo tipo de piel.

Signature Signature Nayara

An ancient Tica belief claims that volcanic mud gives peace and energy to both mind and body. The therapist first uses localized pressure and long movements to release tightness, followed by a traditional massage with volcanic mineral-rich mud to nourish and regenerate the skin. Then wraps the body with warm towels to allow it to absorb the minerals, and while this is happening, the therapist does a refreshing mud facial followed by a hydrating herbal mask.
100 min.

Experiencia única que revitaliza el cuerpo y la mente. Comienza con estiramientos prolongados y la aplicación de presión localizada, seguida de un masaje de barro volcánico. Esta técnica se basa en la creencia Tica que el barro regenera el cuerpo y equilibra la piel, dando energía y paz. Envolvermos con toallas calientes y mientras el cuerpo absorbe los minerales, hacemos un facial hidratante con barro volcánico. Concluimos con una hidratación profunda de hierbas.
100 min.



treatments

short body treatments tratamientos cortos

All 30 min.

Reflexology

This therapeutic treatment originated in China and uses an ancient technique of applying gentle pressure to the reflex points on the feet to bring about a state of deep relaxation while stimulating the body's own healing process.

Reflexología

Este tratamiento de origen Chino está basado en la técnica de aplicar presión a puntos específicos en la planta del pie que transmiten tranquilidad a la mente y a la vez estimulan el proceso regenerativo natural del cuerpo.

Stress Relieving Neck and Back Massage

This treatment uses the same elements of a full body massage but it concentrates on your sources of most tension: the neck, back and shoulders. Perfect to unwind after a hard day of Zip-line or horseback riding.

Masaje Anti-stress para Cuello y Espalda

Este tratamiento utiliza la misma técnica del masaje de cuerpo completo pero se concentra en las áreas de mayor tensión: su cuello, hombros y espalda. Es perfecto para relajarse después de un día de arduo esfuerzo en el zip-line o montando a caballo.

Tired Legs Massage

Massaging the legs helps release knots and sends oxygen to the muscles for healing. A soothing gel is used which is great to release tension after a long day of travel or a strenuous hike.

Masaje para Piernas Cansadas

Relaje y llene de oxígeno sus piernas cansadas con un masaje relajante concentrado en las extremidades bajas. Utiliza un gel refrescante y es perfecto para relajar sus piernas después de un viaje largo o de una actividad física agotadora.

scrubs

scrubs exfoliaciones

All 30 min.

Chocolate

A paste of organic cocoa beans is used to exfoliate and renew the skin. This invigorating treatment awakens the senses and leaves the skin oxygenated and hydrated.

Chocolate

Se aplica a la piel una pasta de granos de cacao orgánicos triturados para exfoliarla y renovarla. Este tratamiento revitalizante despierta los sentidos y deja la piel oxigenada, hidratada y como nueva.

Costa Rican Coffee

Organic coffee beans are known for their stimulating and detoxifying properties. This natural scrub leaves your skin soft and energized.

Café Orgánico

Los granos de café orgánicos se conocen por su efecto desintoxicante y estimulante. Este tratamiento tropical deja la piel suave, hidratada y oxigenada.

Dead Sea Salt

An invigorating exfoliation rich in minerals that will leave your skin hydrated, refreshed and glowing.

Sales Marinas

Una exfoliación revitalizante y rica en minerales que deja su piel hidratada, refrescada y brillante.



scrub and wraps combinations

envolturas y exfoliantes combinadas

80 min.

Wraps do wonders to increase energy and to help the body absorb minerals and vitamins. They leave the skin toned, rejuvenated and bring back its natural shine.

Las envolturas son magníficas para estimular la energía y ayudar a la absorción de minerales y vitaminas. Estas producen un efecto restaurador y tonificador, y además devuelven el brillo natural a la piel.

Volcanic Mud: Nutritious

For this wrap, we have selected a pure, mineral-rich clay, extracted from deep within the earth from a place closer to the crater of the volcano. This treatment is an excellent way to increase energy and aids in the absorption of much-needed minerals and vitamins.

Barro Volcánico: Nutritivo

En esta envoltura utilizamos arcilla pura, rica en minerales, tomada de la profundidad de la tierra cerca del volcán. Este tratamiento es una excelente manera de limpiar las impurezas de la piel y de incrementar la energía y ayuda a la absorción de minerales y vitaminas.

Yogurt: Energizing

This is a treatment that uses 100% natural ingredients, rich in calcium, lipids and proteins to give the body energy and vitality while feeding the skin with freshness.

Yogurt: Revitalizante

100% natural, rico en calcio, vitaminas, lípidos y proteínas, da a la piel energía y vitalidad, hidratación y nutrición, frescura y elasticidad.

Green Organic Coffee: Detoxifying

Green coffee's cleansing properties are well known to help reduce water retention and also encourage the body to flush out toxins naturally. Firming, sliming and mineralizing the skin, this treatment is recommended for all skin types.

Café Orgánico: Desintoxicante

Las propiedades desintoxicantes del café son bien conocidas; esta envoltura ayuda a prevenir la retención de líquido y a la liberación de toxinas en el cuerpo de manera natural. Tonificando, embelleciendo y mineralizando la piel, este tratamiento está recomendado para todo tipo de piel.

Chocolate: Hydrating

Moisturizing and energizing. Chocolate releases substances such as endorphins and serotonin that provide a sense of well-being, so it is widely recommended to help reduce stress and tiredness, and does wonders for jet-lagged. This wrap prevents and relieves dry skin, so it is ideal for dry skin.

Chocolate: Hidratante

Hidratante y revitalizante. El chocolate libera sustancias naturales como endorfinas y serotoninas que brindan una sensación de bienestar general. Esta envoltura se recomienda para aliviar estrés, cansancio y el jet-lagged. El chocolate previene y alivia la resequeadad de la piel, por lo que es ideal para pieles secas.

Aloe Vera: Soothing

This treatment is ideal for sensitive skin which is left glowing after this calming, soothing treatment. Natural herbs and botanicals high in peptides are used to combat sensitivity, reduce redness, and promote an even-skin-tone.

Aloe Vera: Tranquilizante

Este tratamiento es ideal para pieles sensibles ya que quedan relajadas y radiantes después de recibir esta envoltura rica en péptidos. Se utilizan hierbas y células madres botánicas para combatir la sensibilidad, reducir los tonos rojos y obtener un tono parejo de la piel.



face care facials

cuidado de la cara

All facials, except FACIAL EXPRESS, include cleaning, extractions, hydrating mask, face and hands massage, and end with a sun-protective lotion.

Todos los faciales, excepto FACIAL EXPRESS, incluyen limpieza y exfoliación, extracción rápida, mascarilla, masaje facial y de manos, hidratación y protección solar.

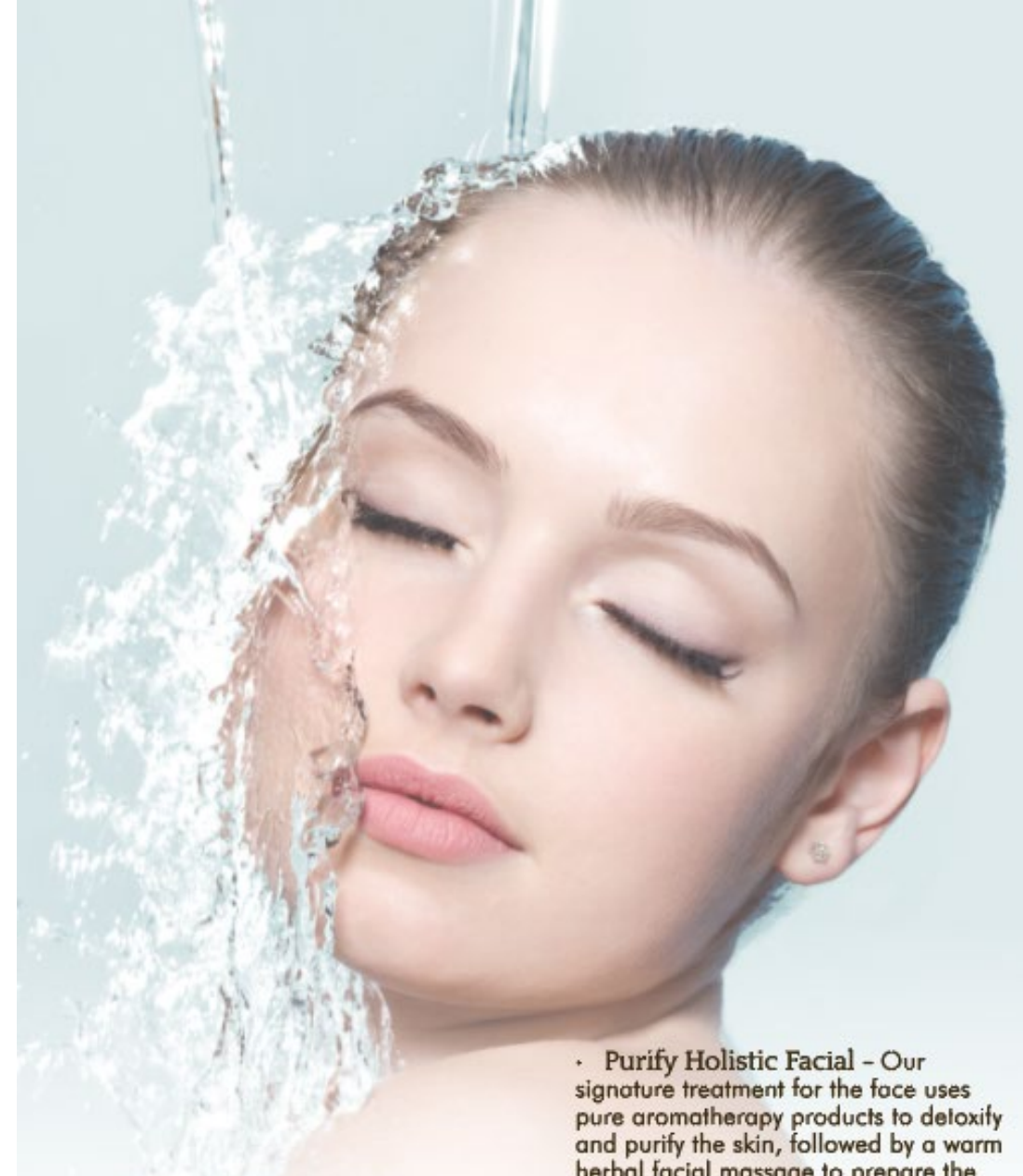
FACIAL EXPRESS 30 min.

Cleans, tonifies and hydrates skin with botanicals.

Limpia, tonifica e hidrata su piel con esencias botánicas.

FACIALS | FACIALES 80 min.

- **Anti-Aging Collagen** – hydrating facial designed to reduce aging and to give the skin a younger look. Great for mature skin.
- **Colágeno Rejuvenecedor** – Facial hidratante y curativo especial para pieles maduras. Diseñado para reducir el envejecimiento y devolver una apariencia juvenil.
- **Sensitive Skin** – we clean and exfoliate your delicate skin with organic ingredients, followed by a nourishing massage and a hydrating mask to balance and bring back its natural luminescence.
- **Pieles Sensibles** – Cuidamos su piel delicada con productos suaves durante la exfoliación e hidratación.
- **Deep Hydration** – organic herbs are used for the cleaning followed by a home-made mask made out of oatmeal, milk, honey, mint and chamomille that will give vitality and shine to your skin. Not recommended for skins with acné.
- **Hidratación Profunda** – Utilizamos plantas para la exfoliación y una mascarilla casera a base de avena, leche, miel, menta y manzanilla que le dará vitalidad y brillo a su piel. No se recomienda para pieles con acné.
- **For Men Only** – let us indulge you with a deep cleaning of your face or back, relaxing mask and massage.
- **Solo para Caballeros** – Déjenos "chinearlos" con una extracción rápida en la cara o espalda, mascarilla y masaje relajante.



- **Purify Holistic Facial** – Our signature treatment for the face uses pure aromatherapy products to detoxify and purify the skin, followed by a warm herbal facial massage to prepare the skin to be holistically balanced. Our goal is to create harmony between your head and body with nature.
- **Purificante y Holístico** – nuestro tratamiento preferido usa productos con esencias para desintoxicar y purificar la piel, seguido por un masaje de hierbas que deja la piel completamente balanceado. Nuestra intención es crear armonía entre su piel, su cuerpo y la naturaleza.
- **Rejuvenating** – beneficial and luminous facial, created especially to bring back elasticity through a deep cleaning and a vitamin rich mask. Excellent for all types of skin.
- **Revitalizante** – Facial beneficioso y luminoso. Creado para devolver elasticidad a la piel mediante una limpieza profunda y una mascarilla rica en minerales y vitaminas. Excelente para todo tipo de piel.



couple's experiences experiencias en pareja

Nature Escape

A sumptuous private escape for couples that includes a 1h hot stones massage, a 30 minutes refreshing facial, plus 30 minutes private relaxation time. Your experience begins with a traditional sea salt foot soak, followed by the two treatments with two therapists working in unison side by side. After the treatments there will be time to shower in a private garden and indulge in a rose petal Jacuzzi overlooking the forest. Includes snack.
2 hours

Escape en la Naturaleza

Un escape sumptuoso para parejas que incluye un masaje 1h de piedras volcánicas, facial seguido de 30 minutos de relajamiento en privado. Su experiencia comienza con un lavado de pies con sales marinas, seguida de los tratamientos con dos terapeutas trabajando al unísono. Después habrá tiempo para ducharse y disfrutar del Jacuzzi de burbujas deleitándose con la vista del bosque lluvioso. Incluye refrigerio.
2 horas

experiences

Romantic Massage

Enjoy a Swedish massage with your partner on side-by-side massage tables with two experienced therapists working in unison to provide an unforgettable romantic experience.
50 minutes

Masaje Romántico

Goze de un masaje sueco en pareja con camillas lado al lado y terapeutas trabajando al unísono para ofrecerle una experiencia romántica inolvidable.
50 minutos

couple's experiences experiencias en pareja

Unforgettable Nayara

Our signature beauty ritual and experience for couples, includes a Swedish massage, a hydrating facial, a milk Jacuzzi therapy and a snack. Your experience begins with a traditional sea salt foot soak, followed by the two treatments with two therapists working side by side. After the treatments there will be time to shower in a private garden Jacuzzi and a snack overlooking the forest.

2 hours

Nayara Inolvidable

Ritual de belleza que lleva nuestro nombre e incluye un masaje Sueco, un facial hidratante, terapia de agua y un refrigerio. Su experiencia comienza con un lavado de pies con sales marinas, seguida de los tratamientos con dos terapeutas trabajando al unísono. Después habrá tiempo para ducharse, disfrutar de la terapia de agua y tomar el refrigerio deleitándose de la vista del bosque lluvioso.

2 horas

All of our scrubs, facials and packages are available for couples.
Just ask the spa desk.

Todas nuestras exfoliaciones, envolturas o paquetes están disponibles para parejas. Pregunte en la recepción del Spa.



packages

experiences combined
experiencias combinadas

Rain Forest Retreat

Aromatherapy massage, / hydrating facial. *You will be rejuvenated.*
90 min.

Retiro Bosque Lluvioso

Masaje de Esencias, mascarilla hidratante. *¡Quedará rejuvenecido y nuevo!*
90 min.

Nayara Signature Ritual

Full body Swedish massage / volcanic mud facial. *Creates holistic balance.*
90 min.

Ritual de Nayara

Masaje Sueco de cuerpo completo seguido de una mascarilla de barro. Esta experiencia otorga un balance perfecto del cuerpo y la mente.
90 min.

Earth Journey

Volcanic mud massage and Express Facial mask. *A hydrating experience.*
90 min.

Caminos de la Tierra

Masaje y mascarilla de barro volcánico. *Experiencia renovadora e hidratante.*
90 min.

Gentlemen's Head to Toe

Back Massage/Just for Men Facial/ Pedicure
2 hours

Caballeros de Pies a Cabeza

Tratamiento perfecto para los hombres: masaje de espalda, facial de caballero y pedicura.
2 horas

plus

WAXING / DEPILACIÓN

Half / Complete Leg

Back

Stomach / Bikini

Underarms / Moustache

Pierna Media / Completa

Espalda

Pecho / Bikini

Axila / Bigote

FINAL TOUCHES: HANDS AND FEET

Make your Spa experience complete with a hands and feet treatment

- Manicure
- Pedicure
- Manicure and Pedicure
- Gel removal
- Color change
- Signature Hands and Feet Treatment – indulge your feet and hands to a scrub followed by a deep hydration. Your manicure and pedicure will look spectacular! 90 min.

TOQUES FINALES : MANOS Y PIES

Complete su experiencia del Spa con un tratamiento para sus manos y pies.

- Manicure
- Pedicura
- Manicure y Pedicura
- Remover gel
- Cambio de color
- Tratamiento Nayara para Manos y Pies - Reciba en sus manos y pies una exfoliación seguido de una hidratación profunda 90 min.

The Spa at Nayara offers limited hairstyling services. Please enquire well in advance about availability / Nuestro Spa le ofrece servicios limitados para el cabello. Por favor pregunte con antemano si solicita algún servicio.

Spa Etiquette

Nurture your spa experience and arrive at the spa 20 minutes prior to your treatment time; allow your body to indulge in the heat of the sauna or steam, or simply relax to the sounds of the forest laying by the quiet pool.

As a courtesy to other guests and our service providers, please give 12-hour notice if you must cancel or reschedule an appointment. Last minute cancellations or "no-shows" will result in a charge of 100% of treatment price.

Etiqueta del Spa

Aumente su experiencia llegando al spa 20 minutos antes de su tratamiento si va a gozar de la sauna o el baño a vapor, o simplemente para que tenga tiempo de relajarse oyendo los sonidos del bosque en la piscina tranquila.

Como cortesía hacia los otros huéspedes y las terapeutas, por favor avísenos 12 horas antes si desea cancelar o posponer su tratamiento. Cancelaciones de última hora o no llegar resultará en el cobro del 100% del tratamiento.

OPEN

10:00 am to 8:00 pm

Tel. (506) 2479 -1600 Ext. 215 - 223 - 235

Extension 215 / from your room Ext. 215 - 223 - 235

www.arenalnayara.com

www.nayarasprings.com

Costa Rica