

# The Spa



**NAYARA**  
RESORTS  
COSTA RICA

# W E L C O M E

Welcome to the 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 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

# 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.

60 / 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.*

60 / 80min.

---

### 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.

60 min.

### 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.*

60 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.

70 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.*

70 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 tightness, and get rid of mental stress.

70 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.*

70 min.





# MASSAGE

## MASAJES TERAPÉUTICOS

70 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 cream.  
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. Envolvemos con toallas calientes y mientras el cuerpo absorbe los minerales, hacemos un facial hidratante con barro volcánico. Concluimos con una hidratación profunda.  
100 min.*



# TREATMENTS

# Short body treatments

## TRATAMIENTOS CORTOS

All 40 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.*

**Add-on Scalp Massage** 20 min  
to relax the mind and encourage circulation



# SCRUBS

## EXFOLIACIONES

All 40 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 oxygenized 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.*



# SCUB

## Scrub and wraps combinations

ENVOLTURAS Y EXFOLIANTES COMBINADAS

Combined treatments 70 min.  
Just a wrap 45 min.

Wraps do wonders to increase energy and to help de 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.

---

### **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.

---

### **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.

---

### **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.

### **Yogurt: Revitalizante**

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

### **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: 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 sequedad de la piel, por lo que es ideal para pieles secas.*

---

### **Aloe Vera: Tranquilizante**

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



 **SOTHYS**  
PARIS

Nayara Spa has joined with the Parisian cosmetic firm SOTHYS to offer our guests personalized treatments with sophisticated and excellent facial products, innovative techniques and unique rituals. SOTHYS passion for perfection has made it one of the world's leaders in facial care and the perfect choice for us to offer you an unforgettable sensorial experience in the rainforest.

*El Nayara Spa se enorgullece de unir fuerzas con la empresa de cosméticos de Paris SOTHYS para ofrecerle a nuestros huéspedes un servicio altamente personalizado, con productos novedosos de alta sofisticación y con técnicas y rituales únicos. SOTHYS es una firma apasionada por la perfección en el cuidado facial y esto la ha llevado a ser un líder mundial en cosmetología. Hemos escogido a SOTHYS para brindar a nuestros huéspedes una experiencia sensorial única e inolvidable en el bosque nuboso.*

# Sothys Facials

FACIALES SOTHYS 70 MIN.

- **Energizing Intensive Treatment**

Intensive treatment with Siberian Ginseng that restores the skin's luminosity and radiance resulting on a youthful appearance and extra energy. The Siberian Ginseng protects and optimizes cellular energy improving the skin's health and quality, and diminishing signs of ageing.

- **Tratamiento Intensivo Energizante**

*Tratamiento intensivo con Jengibre siberiano que aumenta la energía de la piel, restaurando su luminosidad y juventud. Previene y disminuye los signos de envejecimiento.*

---

- **Youth Intensive Treatment**

The Youth Solution by Sothys is an innovative facial program that aims to protect the skin against ageing. Uses a BP3 Tri Complex that allows the skin, regardless of its age, to positively defend itself against oxidative stress and prevent subsequent harmful effects. The end result is a youthful luminous skin.

- **Tratamiento Intensivo Juventud**

*Tratamiento intensivo juventud complejo BP3, lucha con el estrés oxidativo y envejecimiento biológico, protege el capital juvenil a todas la edades y combate signos del envejecimiento.*

- **Hydra Hyaluronic Acid Intensive Treatment**

A perfect alliance of research, technique and sensory pleasure, this treatment is based on 3 types of Hyaluronic acid working together to improve skin's texture and well being. It hydrates the skin to perfection and produces immediate great results.

- **Tratamiento Intensivo Hidratante con Acido Hyaluronico**

*Combinación de tres tipos de ácido hyaluronico para reactivar los niveles de hidratación de manera natural, dando como resultado una piel más hidratada y joven. Hidrata la piel a la perfección y produce grandes resultados inmediatamente.*

---

- **Soothing Professional Treatment with Thermal Water**

Immediate and long lasting relief and comfort for sensitive and sensitized skins. The efficiency of the Spa TM Thermal Water combined with powerful botanicals offers multi benefits to protect, soothe, and balance the skin. Suitable for all sensitive skins.

- **Tratamiento Calmante con Agua Termal**

*Tratamiento calmante creado específicamente para pieles sensitivas o reactivas, la combinación del agua termal SPA con componentes botánicos seleccionados protege, calma y equilibra la piel de manera duradera.*





# FACIALS

## Face care

### CUIDADO DE LA CARA

FACIALS | FACIALES

70 min.

- **For Men Only** – let us indulge you with a deep cleaning of your face or back, relaxing mask and massage.

- **Holistic Sacred Nature**

This 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.

- **Solo para Caballeros** – Déjenos “chinearlo” con una extracción rápida en la cara o espalda, mascarilla y masaje relajante.

- **Holístico Naturaleza Sagrada**

Este tratamiento utiliza productos con esencias para desintoxicar y purificar la piel, seguido por un masaje de hierbas que deja la piel completamente balanceada. Nuestra intención es crear armonía entre su piel, su cuerpo y la naturaleza.

---

#### Facial Express 30 min.

Cleans, tonifies and hydrates skin with botanicals.

*Limpia, tonifica e hidrata su piel con esencias botánicas.*

# COUPLES EXPERIENCES

## Couples experiences

### EXPERIENCIAS EN PAREJA

#### Romantic Massage

After our signature feet ritual, enjoy a Swedish massage with your partner on side-by-side massage tables with two therapists working in unison to provide an unforgettable romantic experience.  
60 minutes

#### Masaje Romántico

*Después de un lavado de pies, goze de un masaje sueco en pareja con camillas lado al lado y terapeutas trabajando al unísono para ofrecerle una experiencia romántica.  
60 minutos*

#### Nature Escape

A sumptuous escape for couples: 1h Hot Stones Massage, 30 min. refreshing facial, and 30 min. 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, you will stay in a private garden to indulge on a rose petal Jacuzzi overlooking the forest. Includes snack.  
120 min.

#### Escape en la Naturaleza

*Un escape sumptuoso para parejas que incluye: 1h de piedras volcánicas, un mini facial seguido de 30 minutos de relajamiento en privado. La experiencia comienza con un lavado de pies con sales marinas, seguida de los tratamientos con dos terapeutas. Después disfrute del Jacuzzi deleitándose con la vista del bosque lluvioso. Incluye refrigerio.  
120 min.*



# COUPLES

## Couples experiences

### EXPERIENCIAS EN PAREJA

#### Unforgettable Nayara

Our signature beauty ritual and experience for couples, includes a Swedish massage, a hydrating facial, a 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.  
120 min.

#### 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, seguido 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.*  
120 min.



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

## Combined experiences

### EXPERIENCIAS COMBINADAS

#### Rainforest 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.

---

#### Volcanic Mud Ritual

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

#### Ritual de Barro Volcánico

*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 - 120 min.

#### Caballeros de Pies a Cabeza

*Tratamiento perfecto para los hombres: masaje de espalda, facial de caballero y pedicura. - 120 min.*

---

#### Lady's Head to Toe

One facial + Spa pedicure - 90 min.

#### Damas de Pies a Cabeza

*Un facial + un Spa pedicura - 90 min.*



# PLUS

## WAXING / DEPILACIÓN

Half / Complete Leg	Pierna Media / Completa
Back	Espalda
Stomach / Bikini	Pecho / Bikini
Underarms / Moustache	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](http://www.arenalnayara.com)

[www.nayarasprings.com](http://www.nayarasprings.com)

Costa Rica