



# WELLNESS AND SPA

NAYARA MENU

THE NAYARA SPA IS A SANCTUARY OF SERENITY,  
BEAUTY AND INDULGENCE PERCHED ABOVE THE MAJESTIC  
COSTA RICAN RAINFOREST.

WE HAVE CREATED A PERSONALIZED WELLNESS JOURNEY  
WHERE YOUR BODY, MIND AND NATURE COME TOGETHER  
IN PERFECT HARMONY AND PEACE.

EVERY TREATMENT IS TAILORED TO YOUR INDIVIDUAL  
CONCERNS AND TARGETS YOUR  
OWN PERSONAL WELLNESS GOALS.

A DEEPLY RELAXING, MINERAL-RICH FOOT RITUAL  
IS A PRELUDE TO EACH TREATMENT.

THIS IS AN ACT OF HUMBLE CONNECTION AND  
GRATITUDE TO OUR GUESTS FOR ENTRUSTING US  
WITH THEIR WELLBEING.



## A LOCAL JOURNEY TO WELLNESS

---

### **PRIVATE YOGA SESSION**

60 MIN

A personalized practice that integrates conscious movement, postures, and breathwork. This session is designed to meet your individual needs and intentions, strengthening the body, softening the mind, and supporting your holistic well-being journey.

### **MINDFULNESS MEDITATION**

45 MIN

A practice focused on cultivating inner balance and restoring heart-vibrational coherence. Through breathwork, mindfulness exercises, aromatherapy, and guided meditation, you will access a state of clarity, serenity, and inner calm.

### **CACAO JOURNEY: HEART OPENING MEDITATION**

60 MIN

Immerse yourself in a journey of inner connection through cacao. Known as The Food of the Gods, cacao carries heart-opening and healing qualities that awaken joy, vitality, and emotional expansion. In a warm and sacred space, you will surrender to its sweet medicine. The session includes an energy cleansing with medicinal plants, aromatic notes, cacao tasting, and a guided meditation to expand the energy of the heart.

### **REJUVENATION THERAPY: FLORAL ALCHEMY**

60 MIN

A profound encounter with the subtle energy of flowers and crystals. During this alchemical experience, minerals and blossoms serve as energetic guides to harmonize and purify the auric-vibrational field of the body, creating a state of alignment and renewal. This session is an invitation to connect with inner beauty, self-love, and gentle softness.

## A LOCAL JOURNEY TO WELLNESS

---

### **SOUND THERAPY**

60 MIN

A vibrational journey where the therapeutic frequencies of Tibetan Singing Bowls guide the body into deep relaxation and inner silence. Healing sounds harmonize the body and emotions, dissolving energetic blockages and restoring balance. Bowls are placed around and directly on the body, allowing their vibrations to penetrate the skin and inner fluids for profound resonance.

### **ENERGY HEALING**

60 MIN

An intimate and harmonious space to restore the flow of vital energy and reconnect with your essential nature. Through bioenergetic techniques such as Reiki, Pranic Healing, and conscious touch, you will attune to the natural rhythm of your nervous system. This therapy promotes emotional and mental balance, fostering sensations of lightness, openness, and holistic well-being.

### **INNER RENEWAL THERAPY LIVE IN WELL-BEING**

80 MIN

A restorative session designed to reestablish inner balance and regulate the central nervous system. Through conscious breathing, essential aromatherapy, gentle movement, and restorative postures, the body finds profound relief and release. The experience guides you into relaxation, conscious rest, and renewal, concluding with a deep integration phase supported by therapeutic vibrations and sound bath.

## SIGNATURE TREATMENTS

---

### **SIGNATURE NAYARA EXPERIENCE**

120 MIN

An ancient Costa Rican belief claims that volcanic mud gives peace and energy to both mind and body. This ultimate experience begins with localized pressure and long movements to release tightness, followed by a traditional massage with volcanic-rich-mud to nourish and regenerate the skin. The body is then carefully wrapped in warm towels to allow it to absorb the minerals. While this incredible hydrating experience is happening, your face is having a refreshing mud facial followed by a scalp massage. The experience ends with a face and body hydration.

### **COSTA RICAN HOT STONES MASSAGE**

75 MIN

Warm stones are placed on the right places of your body to calm and bring release to tight muscles. This ancient technique is combined with a traditional massage to further stimulate circulation and reduce all-over tightness.

### **ORGANIC COSTA RICAN COFFEE SCRUB**

50 MIN

Known for their stimulating and detoxifying properties, coffee beans work as a natural scrub that leaves the skin soft and energized.

### **REVITALIZING VOLCANIC MUD MASSAGE**

60 MIN

What can be more natural than volcanic earth to detoxify and mineralize the skin, revitalize the body and achieve calmness? Originated in Costa Rica's ancient belief that applying volcanic mineral-rich mud to the body regenerates and nourishes skin cells and provides energy and inner peace.

### **NAYARA UNWIND & RELAX**

60/90 MIN

This classic, aromatic full-body massage is both relaxing and invigorating, moderate pressure is used to release sore muscles and increase circulation. The technique used is a combination of long gliding strokes, kneading and friction. Together you will experience full relaxation.

## RESTORE

---

### **RESTORATIVE AROMATHERAPY MASSAGE**

60/90 MIN

A deeply therapeutic massage designed to release accumulated tension, restore muscular balance, and harmonize the nervous system. It combines holistic techniques, mindful pressure, and aromatic oils to support full-body recovery. Ideal for guests seeking to ease fatigue, reduce stress, and reconnect with a sense of complete well-being.

### **PERSONALIZED THERAPEUTIC MASSAGE**

75 MIN

A massage that will be tailored exclusively to your needs. This personalized session combines therapeutic massage, assisted stretching, Thai-inspired techniques, and pressure point therapy. Every movement is customized to your preferences, restoring balance, releasing tension, and enhancing overall well-being

### **PREGNANCY MASSAGE**

60 MIN

Soothing massage using a skin-nourishing oil suitable for expectant, to help relieve the tensions associated with pregnancy. This peaceful and comforting treatment will leave you feeling relaxed and calm.

### **RELAXED LEGS RITUAL**

60 MIN

A purifying treatment that aims to stimulate circulation and eliminate toxins from the legs. It combines a soothing massage, and a wrapping with thermal peloids, rich in minerals to reduce inflammation. Great treatment after a long journey

### **SPA MANICURE AND PEDICURE**

Make your spa experience complete with the perfect grooming for your hands and feet.

## INDULGE ALL SENSES

---

### **ARYUVEDIC MASSAGE WITH PINDAS (POUCHES)**

60 MIN

This millenary treatment combines the therapeutic power of heat and medicinal herbs through a massage that uses “pindas” -small sacs filled with aromatic herbs with relaxing, desintoxicating and anti-inflamatories properties. The pouches are applied to the body with soft pressure and a circular motion, helping to aliviate muscle tension and estimating circulation. Ideal treatment for those seeking an experience for all the senses.

### **CHOCOLATE HYDRATING SCRUB**

50 MIN

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.

### **HEAD HARMONY**

20MIN

Relaxes the mind and encourages circulation. This short treatment can be added to must massages.

### **ESSENTIAL FACIAL**

45 MIN

Treatment that includes cleansing, exfoliation and moisturizing to leave your skin feeling refreshed.

## DETOXIFY

---

### **ORGANIC COFFEE DETOXYFING WRAP**

50 MIN

This deeply relaxing yet revitalizing treatment uses ground coffee to reduce water retention and to encourage the body to flush out toxins naturally. Firming, sliming and mineralizing the skin, this treatment is recommended for all skin types.

### **SEA SALT & HONEY SCRUB**

50 MIN

An invigorating exfoliation rich in minerals that leaves the skin hydrated, refreshed and glowing. It is also a nurturing treatment that relieves stress and deeply relaxes.

### **MILK & HONEY WRAP**

60 MIN

Deeply nourishing and hydrating, leaving skin silky, radiant, and completely revitalized.

### **DEEP TISSUE MASSAGE**

60/90MIN

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

### **COCONUT & OAT SCRUB**

50 MIN

Renew and soften your skin with a coconut and gentle oat exfoliant. This treatment gently removes dead skin cells, stimulates circulation, and leaves your skin luminous, smooth, and refreshed.

## LUXURY FACIALS

---

### **REJUVENATING FACIAL**

75 MIN

Developed by experts at SOTHYS' Paris laboratories, this intensive rejuvenating treatment uses a BP3 Tri-complex ingredient that allows for the skin -regardless of age, to defend itself against the harmful effects of stress and every day pollution. The end result is a youthful luminous skin.

### **SOOTHING & RELAXING FACIAL**

60 MIN

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

### **LUMINOUS ENERGY FACIAL**

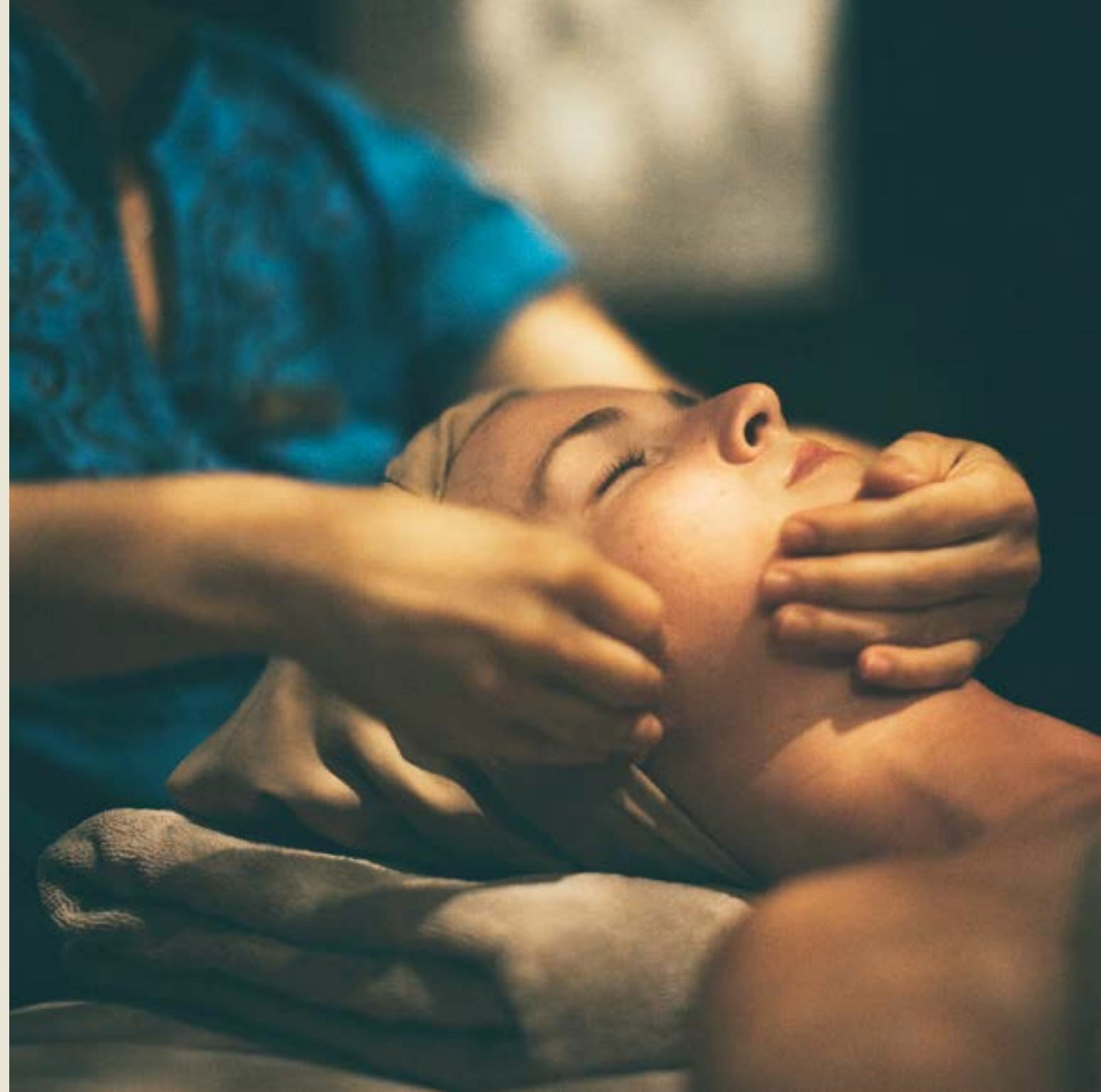
75 MIN

Intensive treatment with Siberian ginseng that restores the skin luminosity and radiance. Facial includes many steps that optimize cellular energy and flow improving skin's health and resulting in a more youthful and radiant look.

### **HYDRA HYALURONIC ACID INTENSIVE FACIAL**

75 MIN

A perfect alliance of research, technique and sensory pleasure, this treatment is based on three 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.



## REBALANCING HOLISTIC RITUALS

---

### FINDING BALANCE RITUAL

90 MIN

Restorative ritual that combines the therapeutic heat of volcanic stones with harmonizing sound vibrations. This thermal and vibrational integration releases tension calms the nervous system and guides the body into a state of inner balance and profound renewal.

### THAI STRETCHING

75 MIN

This full body treatment consist of assisted yoga type stretches as well as elongating movements, joint mobilization and pressure point massages. You must wear loose clothing and the massage is done on the floor on a Tatami mat.

### EQUILIBRIUM RITUAL

105 MIN

A wellness experience that awakens the senses and renews body and mind. This ritual begins with an application of a fusion of aromatic essential sandalwood and frankincense oils, both known for their calming properties. The journey continues with recovery massage and a restorative facial massage that stimulates the face Marma points, liberating tensions and tonifying the delicate skin of your face. You will feel renewed and balanced after this ritual.

## ROMANCE FOR COUPLES

---

### UNFORGETTABLE NAYARA

2 HRS 15 MIN

Our signature beauty ritual for couples includes a Swedish massage, hydrating facial and Jacuzzi therapy. The experience begins with our traditional foot soak followed by the three treatments with two therapists working side-by-side in unison.

### A SACRED JOURNEY TOGETHER

2 HRS 45 MIN

Designed to indulge couples in a nourishing and rebalanced experience, this immersive two-hour and forty-five minute experience incorporates three rituals, each developed to relax, restore and revitalize. It begins with a coconut and oat exfoliation, a tropical ritual that provides excellent polishing and hydration for sensitive skins, followed by a “pindas” massage that uses warm therapeutic poultices of local aromatic herbs to lessen tensions by accessing deeper muscles layers through heat therapy, and ending with a soothing face ritual that leaves the skin rebalanced and radiant. Couples can spend some precious time in the Jacuzzi to seal this wonderful experience.

### ROMANTIC NAYARA

60 MIN

An experience designed to strengthen the connection between partners. Through gentle techniques, the delicate scent of a massage candle, and a romantic atmosphere, this ritual deeply relaxes the body, harmonizes shared energy, and creates an unforgettable moment of unity and well-being.

### ESCAPE TO THE RAINFOREST

2 HRS 15 MIN

A sumptuous escape for couples includes hot stones massage, refreshing facial, and private rose petal Jacuzzi overlooking the rainforest. This romantic experience begins with our traditional foot soak, followed by the three treatments with two therapists working in unison side-by-side. Includes snack.



## RELAX FOR MEN

---

### **ANTI-STRESS NECK AND BACK MASSAGE**

45 MIN

A therapeutic massage focused on releasing accumulated tension in the neck, shoulders, and back. Through deep techniques, targeted maneuvers, and the support of heat, this experience reduces stiffness, improves mobility, and provides immediate relief that soothes both body and mind.

### **FOR MEN ONLY FACIAL**

75 MIN

Let us indulge you with a deep cleaning of your face, extracting impurities and gently exfoliating the skin. Followed by a relaxing mask and neck and shoulders massage.

### **GENTLEMEN'S MANICURE AND PEDICURE**

Give your hands and feet the most amazing experience by exfoliating dead cells and hydrating with special lotions and restoring nails to its original healthy appearance.

## FITNESS CENTER & YOGA PAVILIONS

---

Whether you are new to yoga or a seasoned practitioner, you will definitely enjoy the setting of our yoga pavilion.

Come for a complementary yoga class every morning. Our classes alternate between Suhka Spa and Nayara Springs. Please check location every day.

Our fitness center, next to Nayara Springs yoga pavilion, is equipped with a full range of cardio equipment, free weights, medicine balls and mats, perfect for your daily fitness routine. Children are not allowed.

Private classes can be designed to accommodate groups, families, couples, and children. .



## TERAPIAS DE BIENESTAR NAYARA

---

### YOGA PERSONALIZADA

#### Sesión Privada

60 MIN

Una práctica personalizada que integra movimiento consciente, posturas corporales y respiración. Esta sesión se encuentra diseñada para atender tus necesidades e intereses individuales, fortalecer el cuerpo, flexibilizar la mente y acompañarte en tu proceso de bienestar holístico.

### TERAPIA DE REJUVENECIMIENTO: ALQUIMIA FLORAL

60 MIN

Un encuentro profundo con la energía sutil de las flores y los cristales. Durante esta experiencia alquímica los minerales y las flores actúan como guías energéticos que armonizan y purifican el campo áurico - vibracional del cuerpo, generando una sensación de alienación energética. Esta terapia es una invitación especial a conectar con la belleza interior, el amor propio y la suavidad.

### MEDITACIÓN MINDFULNESS

#### Sesión Privada

45 MIN

Práctica enfocada en cultivar un estado de equilibrio integral y restablecer la coherencia cardiaca - vibracional. A través de técnicas de respiración, ejercicios mindfulness, aromaterapia y meditaciones guiadas, podrás acceder a un estado de claridad, calma y serenidad interior.

### EL VIAJE DEL CACAO: MEDITACIÓN PARA LA APERTURA DEL CORAZÓN

60 MIN

Sumérgete en un viaje de conexión interior a través del cacao. El cacao es conocido como El Fruto de los Dioses; sus cualidades curativas generan apertura emocional y despiertan sensaciones de alegría, gozo y vitalidad. En un ambiente cálido y acogedor podrás rendirte a recibir la dulce medicina de este fruto sagrado. La sesión incluye limpieza energética con plantas medicinales, aromas dulces, toma de cacao y meditación guiada para expandir la energía del corazón.

## TERAPIAS DE BIENESTAR NAYARA

---

### BAÑO DE SONIDO TERAPÉUTICO

60 MIN

Un viaje vibracional en el que las frecuencias terapéuticas de los cuencos tibetanos acompañan al cuerpo hacia un estado de relajación y silencio interior. Los sonidos sanadores armonizan el organismo y los tejidos del cuerpo, liberando bloqueos y equilibrando el cuerpo emocional. Los cuencos son colocados alrededor del cuerpo y sobre el cuerpo, penetrando la piel y los fluidos internos.

### BALANCE ENERGÉTICO

60 MIN

Un espacio íntimo y armonioso para restaurar el flujo de la energía vital y regresar a tu naturaleza esencial. A través de técnicas de medicina bioenergética como reiki, sanación pránica y tacto consciente podrás reconectar con el ritmo propio de tu sistema nervioso. Esta experiencia favorece el balance mental y emocional, promoviendo sensaciones de ligereza, apertura y bienestar integral.

### TERAPIA RENACER INTERIOR

80 MIN

Una sesión restaurativa diseñada para restablecer el equilibrio interior y regular el sistema nervioso central. Mediante técnicas de respiración consciente, aromaterapia esencial, movimiento gentil y posturas corporales reparadoras, el cuerpo alcanza un estado de alivio profundo y liberación. La experiencia conduce a un estado de relajación, descanso consciente y renovación, culminando con una fase de integración profunda acompañada por vibraciones terapéuticas y un baño de sonido.

## TRATAMIENTOS SIGNATURE

---

### **SIGNATURE NAYARA EXPERIENCE**

120 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 el equilibrio de la piel, dando energía y paz. Envolvemos con toallas calientes y mientras el cuerpo absorbe los minerales, hacemos un facial express hidratante con barro volcánico. Finaliza con un masaje para cuero cabelludo y una hidratación de todo el cuerpo y rostro.

### **MASAJE RELAJANTE NAYARA**

60/90 MIN

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. Juntos experimentarán una relajación total.

### **MASAJE COSTARRICENSE DE PIEDRAS CALIENTES**

75 MIN

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.

### **MASAJE REVITALIZANTE DE BARRO VOLCÁNICO**

60 MIN

Que puede ser más 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.

### **EXFOLIACIÓN CON CAFÉ ORGÁNICO**

50 MIN

Conocido por sus propiedades estimulantes y desintoxicantes los granos de café funcionan como un exfoliante natural que deja la piel suave y energizada.

## RESTAURAR

---

### **MASAJE RESTAURATIVO CON AROMATERAPIA**

60/90 MIN

Un masaje terapéutico diseñado para liberar tensión acumulada, restaurar el equilibrio muscular y armonizar el sistema nervioso. Combina maniobras holísticas, presión consciente y aceites aromáticos para promover una recuperación integral del cuerpo. Ideal para quienes buscan aliviar fatiga, disminuir el estrés y reconectar con una sensación de bienestar completo.

### **MASAJE TERAPEUTICO PERSONALIZADO**

75 MIN

Un masaje diseñado exclusivamente según sus necesidades. Esta sesión personalizada combina técnicas de masaje terapéutico, estiramientos asistidos, maniobras inspiradas en el masaje tailandés y terapia de puntos de presión. Cada movimiento se adapta a sus preferencias, restaurando el equilibrio, liberando tensiones y promoviendo un profundo bienestar integral.

### **MASAJE PRENATAL**

60 MIN

Masaje relajante realizado con un aceite nutritivo para la piel, especialmente adecuado para futuras mamás, que ayuda a aliviar las tensiones propias del embarazo. Este tratamiento reconfortante le brindará una profunda sensación de calma y relajació.

### **RITUAL PIERNAS CANSADAS**

60 MIN

Un tratamiento purificante diseñado para estimular la circulación y ayudar a eliminar toxinas de las piernas. Combina un masaje calmante con una envoltura de peloide termal ricos en minerales que contribuyen a reducir la inflamación. Una excelente opción después de un largo viaje.

### **MANICURE Y PEDICURE SPA**

Cree una experiencia completa de spa para sus manos y pies.

## FACIALES

---

### **REJUVENECEDOR**

75 MIN

Desarrollado por los expertos en los laboratorios de Sothys en Paris, este tratamiento intensivo de juventud utiliza ingredientes del complejo BP3, lucha contra el estrés oxidativo y envejecimiento biológico, dejando como resultado final una piel luminosa y rejuvenecida.

### **RELAJANTE**

60 MIN

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.

### **LIMPIEZA Y ENERGIZANTE**

75 MIN

Facial intensivo con jengibre siberiano que aumenta la energía y devuelve la luminosidad. El facial incluye diferentes pasos que optimizan la energía celular mejorando la salud de la piel, dando como resultado una piel más joven y radiante.

### **HIDRATANTE CON ÁCIDO HIALURÓNICO**

75 MIN

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

## DESINTOXICAR

---

### **ENVOLTURA CON CAFÉ ORGANICO**

50 MIN

Este tratamiento revitalizante, utiliza café molido con propiedades desintoxicantes que ayudan a reducir la retención de líquido y a eliminar toxinas de forma natural, tonificando y embelleciendo la piel. Recomendado para todo tipo de piel.

### **EXFOLIACIÓN CON SALES MARINAS Y MIEL**

50 MIN

Una exfoliación revitalizante y rica en minerales que deja su piel hidratada, fresca y luminosa. Es un tratamiento nutritivo que alivia el estrés y relaja profundamente.

### **ENVOLTURA DE LECHE Y MIEL**

60 MIN

Una envoltura profundamente nutritiva e hidratante que envuelve la piel en suavidad y confort. Su fusión de leche y miel restaura la luminosidad natural, dejando la piel sedosa, radiante y completamente revitalizada.

### **MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO**

60/90 MIN

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.

### **EXFOLIACIÓN DE COCO Y AVENA**

50 MIN

Renueva y suaviza la piel con un exfoliante de coco y suave avena. Este tratamiento elimina delicadamente las células muertas, estimula la circulación y deja la piel luminosa, tersa y revitalizada.



## REEQUILIBRAR

---

### **RITUAL DE ARMONÍA INTERIOR**

90 MIN

Un ritual profundamente restaurativo que combina el calor terapéutico de piedras volcánicas con vibraciones sonoras armonizadoras. Esta integración termal y vibracional libera tensiones, calma el sistema nervioso y guía al cuerpo hacia un estado de equilibrio interior y renovación profunda.

### **ESTIRAMIENTO TAILANDÉS**

75 MIN

El fundamento del masaje tailandés se basa en el concepto de líneas de energía que corren por el cuerpo. Este tratamiento se realiza con diferentes estiramientos y aplicación de presiones en áreas específicas. El terapeuta trata a las diferentes personas de acuerdo con sus distintas necesidades. Se realiza sobre un Tatami que se coloca en el piso, no se utilizan aceites y se recomienda usar ropa cómoda y delgada.

### **RITUAL DE EQUILIBRIO**

105 MIN

Una experiencia de bienestar que despierta los sentidos y renueva el cuerpo y la mente. Este ritual inicia con la aplicación de una fusión aromática de aceites esenciales de sándalo e incienso, reconocidos por sus propiedades calmantes. El viaje continúa con un masaje de recuperación y un masaje facial restaurativo que estimula los puntos Marma del rostro, liberando tensiones y tonificando la delicada piel facial. Al finalizar, se sentirá renovado y en equilibrio.

## DESPERTAR DE LOS SENTIDOS

---

### MASAJE AYURVEDICO CON PINDAS

60 MIN

Este tratamiento milenario combina el poder terapéutico del calor, las plantas medicinales y el masaje. Las pindas son saquitos de tela rellenos de hierbas aromáticas seleccionadas por sus propiedades relajantes, desintoxicantes y antiinflamatorias. y se aplican sobre el cuerpo mediante suaves presiones y maniobras envolventes. Ayudando a aliviar tensiones musculares, estimular la circulación Ideal para quienes buscan una experiencia sensorial profunda y una sensación de descanso total.

### EXFOLIACIÓN CON CHOCOLATE

50 MIN

Se utiliza pasta de granos de cacao orgánico de la zona, para exfoliar y renovar la piel, este tratamiento hidratante despierta los sentidos dejando una piel oxigenada y renovada.

### MASAJE DE CUERO CABELLUDO

20MIN

Relaja la mente y estimula la circulación. Este tratamiento corto puede complementarse con masajes frecuentes.

### FACIAL ESENCIAL

45 MIN

Tratamiento que incluye limpieza, exfoliación e hidratación para dejar tu piel con una sensación de frescura.

## ROMANCE

---

### NAYARA INOLVIDABLE

2 HRS 15 MIN

Ritual de belleza que lleva nuestro nombre, incluye un masaje sueco seguido de un mini facial hidratante, terapia de agua y un refrigerio. Su experiencia comienza con un lavado de pies, seguido de los tratamientos con dos terapeutas trabajando al unísono.

### UN VIAJE SAGRADO JUNTOS

2 HRS 45 MIN

Diseñado para brindar una experiencia indulgente y nutritiva, este tratamiento incluye tres rituales cada uno creado para relajar, restaurar y revitalizar a la pareja. Comienza con una exfoliación de coco y avena, un ritual tropical que provee un excelente brillo e hidratación para pieles sensibles, seguido de un masaje con pindas, utilizando bolsitas de algodón calientes rellenas de hierbas naturales y aromáticas, magnifico tratamiento que reduce tensiones ya que las pindas calientes logran penetrar los músculos mas adentro a traves del calor que despiden. Se termina con un facial relajante que deja la piel balanceada y radiante. Se invita a las parejas a sumergirse en el jacuzzi para finalizar esa magnifica experiencia juntos.

### ESCAPE AL BOSQUE LLUVIOSO

2 HRS 15 MIN

Un escape suntuoso para parejas que incluye un masaje con piedras calientes, mini facial refrescante, despues disfrute del jacuzzi privado con pétalos de rosas y vista al bosque lluvioso.

Esta experiencia romántica inicia con el ritual de lavado de pies seguido de los tratamientos con dos terapeutas trabajando al unísono. Incluye refrigerio.

### NAYARA ROMANTICO

60 MIN

Una experiencia creada para fortalecer la conexión entre la pareja. Mediante maniobras suaves, el delicado aroma de una vela de masaje y una atmósfera romántica, este ritual relajo profundamente el cuerpo, armoniza la energía compartida y crea un momento inolvidable de unión y bienestar.

## RELAJARSE PARA CABALLERO

---

### MASAJE ANTI-ESTRES DE ESPALDA Y CUELLO

45 MIN

Un masaje terapéutico enfocado en liberar la tensión acumulada en cuello, hombros y espalda. A través de técnicas profundas, maniobras específicas y el apoyo del calor, esta experiencia reduce rigidez, mejora la movilidad y brinda un alivio inmediato que calma cuerpo y mente.

### MANICURE Y PEDICURE PARA HOMBRES

Dale a tus manos y pies la experiencia más increíble con una exfoliación y una hidratación profunda, restaurando las uñas a una apariencia natural y saludable.

### FACIAL PARA CABALLERO

75 MIN

Déjanos consentirte con una limpieza de rostro profunda, extrayendo las impurezas y exfoliando suavemente la piel seguido de una mascarilla relajante, y una masaje de cuello y hombros.

## GIMNASIO & PABELLONES DE YOGA

---

Ofrecemos clases complementarias de yoga todas las mañanas. Revisa en cual pabellón se da ese día.

Se ofrecen clases privadas para grupos, familias, parejas y niños

El gimnasio está equipado con una gama completa de equipos cardiovasculares, pesas y balones, perfecto para su rutina diaria de ejercicios.

No se permiten niños.

## SPA ETIQUETE

---

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.

We suggest leaving your jewelry and valuables in your room before coming to your spa treatment so you can fully relax and enjoy the experience.

## ETIQUETA 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.

Sugerimos dejar sus joyas y objetos de valor en su habitación antes de venir a su tratamiento de spa, para que pueda relajarse por completo y disfrutar de la experiencia

OUR AIM IS FOR YOU TO LEAVE EMPOWERED  
AND RENEWED, WITH THE TOOLS TO CONTINUE  
LIVING YOUR LIFE IN TUNE WITH YOUR BODY,  
MIND, AND NATURE.

NUESTRO OBJETIVO ES QUE SALGAS EMPODERADO Y  
RENOVADO, CON LAS HERRAMIENTAS PARA SEGUIR  
VIVIENDO TU VIDA EN SINTONÍA CON TU CUERPO,  
MENTE Y NATURALEZA.



**NAYARA**  
RESORTS

## PRICE LIST ORGANIZED BY TREATMENT

---

### MASSAGES

---

Nayara Unwind & Relax	60   90 min	\$180   \$230
Deep Tissue	60   90 min	\$220   \$260
Restaurative Aromatherapy	60   90 min	\$210   \$245
Ayurvedic Herbal Pindas (Pouches)	60 min	\$235
Stress Relieving Neck and Back	45 min	\$150
Costa Rican Hot Stones	75 min	\$250
Revitalizing Volcanic Mud	60 min	\$210
Personalized Massage	75 min	\$265
Pregnancy Massage	60 min	\$205

### BODY TREATMENTS

---

Organic Coffee Detoxifying Wrap	50 min	\$160
Volcanic Mineral Wrap	50 min	\$160
Soothing Organic Chocolate Wrap	50 min	\$160
Nourishing Honey & Milk Wrap	60 min	\$170
Sea Salt and Honey Scrub	50 min	\$135
Chocolate Hydrating Scrub	50 min	\$135
Organic Costa Rican Coffee Scrub	50 min	\$135
Coconut & Oat Scrub	50 min	\$135

### FACIALS

---

Rejuvenating	75 min	\$215
Soothing and Relaxing	60 min	\$180
Luminous-Energizing	75 min	\$245
Hydra Hyaluronic Acid	75 min	\$210
For Men Only	75 min	\$235
Manual extraction Add on	15 min	\$35

### COUPLES EXPERIENCES

---

Unforgettable Nayara	2 hrs 15 min	\$650
Escape to the Rainforest	2 hrs 15 min	\$680
Romantic Massage for Two	60 min	\$420
A Sacred Journey Together	2 hrs 45 min	\$820

### COMBINED EXPERIENCES

---

Signature Nayara Experience	2 hrs	\$350
Equilibrium Ritual	1 hrs 45 min	\$315

Taxes are not included

## PRICE LIST ORGANIZED BY TREATMENT

---

### ADD-ONS

---

Head Harmony Scalp Massage	20 min	\$65	
Essential Facial	45 min	\$135	
Foot Touch	20 min	\$45	

### WELLNESS THERAPIES

---

			Extra person
Inner Renewal Therapy: Live In Well-Being	80 min	\$220	
Cacao Journey: Heart Opening Meditation	60 min	\$220	\$50
Mindfulness Meditation	45 min	\$130	\$30
Private Yoga Session	60 min	\$145	\$35
Sound Therapy	60 min	\$190	\$40
Energy Healing	60 min	\$180	
Rejuvenation Therapy Floral Alchemy	60 min	\$190	

### REBALANCING ENERGY TREATMENTS

---

Finding Balance Ritual	90 min	\$295	
Thai Stretching	75 min	\$240	
Relaxed Leg Ritual	60 min	\$195	

### SALON SERVICES

---

Spa Manicure	\$80
Spa Pedicure	\$95
Gel nail polish Removal	\$45
Gentlemen's Manicure and Pedicure	\$150

---

### HAIR

Haircuts and blow dry available upon request.

Please contact the Nayara Spa at ext.215, Springs Spa at ext.223, 235,  
Sukha Spa at ext.276, 279

Taxes are not included