

Maribel

SIERRA NEVADA



MARIBEL SPA

Carta de Tratamientos
Treatment Menu

Bienvenidos a nuestro Spa
Welcome to our Spa

ETIQUETA

Recomendamos a nuestros clientes llegar al menos 10 ó 15 minutos antes de su cita para mostrarles las instalaciones a utilizar, completar su ficha personal y un formulario de bienestar con el fin de ofrecer un servicio a medida. Les invitamos a relajarse y disfrutar de un baño de vapor, sauna o una simple ducha, antes o después de su tratamiento.

Recomendamos llevar ropa ligera y confortable, o el albornoz de su habitación.

Generalmente los clientes no utilizan ropa para los tratamientos corporales (slips desechables a su disposición). Los bañadores son opcionales para las envolturas corporales pero de uso obligatorio en la piscina.

Por favor sea puntual, ya que los tratamientos no se alargarán para no interferir en las citas de otros clientes.

SPA ETIQUETTE

We recommend guests to arrive at least 10 to 15 minutes prior to their scheduled appointment to allow time to check in, change and familiarize themselves with the Spa facilities. Guests will be asked to complete a well-being consultation form to ensure that their Spa experience is tailored to their requirements.

We also recommend that guests shower, relax and enjoy the steam room and sauna prior to or after their treatment, as part of the calming experience.

We suggest wearing light, comfortable garments or the bathrobe from your guest room. Swim attire must be worn on the pool and disposable slippers are available for spa treatments.

Please take note that if a guest arrives late to their appointment, their treatment will end at the scheduled time, so as not to inconvenience other guests.

GALERÍA DE MASAJES

Masaje personalizado

Un masaje completamente personalizado según sus necesidades personales, realizado con una combinación de aceites de inspiración mediterránea a base de albahaca, naranja, limón y anís. Se enfoca en las zonas de tensión y estrés muscular combinando varias técnicas como el masaje sueco, relajante, de tejido profundo, drenaje y estiramientos.

Drenaje linfático manual Detox

Un suave masaje para estimular el sistema linfático y mejorar la microcirculación. Una técnica en seco inspirada en el trabajo de Vodder y Leduc, creadores del método de drenaje linfático más estudiado y respetado.

Un suave drenaje de las toxinas ayuda a reducir la formación de celulitis.

Deportivo intensivo

‘Heat-up’ para entrar en pista o descontracturante ‘Après-Ski’. Liberación de patrones de tensión en el cuerpo mediante una técnica terapéutica específica.

Estiramientos, movimientos vigorizantes para potenciar la circulación y presiones profundas con los dedos en puntos gatillo, alivian tensiones y dolores musculares. Ideal para entrar en pista o tras un día en la nieve.

25 min. €90 / 50 min. €175 / 80 min. €235

Craneal Relajante | 25 min. EUR 70

Masaje relajante con presiones en los puntos claves de la cabeza, espalda, cuello y hombros. Reequilibra cuerpo y mente.

THE MESSAGE COLLECTION

Personalised Massage

A completely unique massage that will be designed according to your personal needs, addressing any areas of stiffness, stress or muscle tension, using a variety of specialized techniques and movements ranging from Swedish, Deep Tissue Relaxing, Drainage and Stretching, and a blend of Mediterranean inspired oils of basil, orange, lemon, and anise.

Detox Manual Lymphatic Drainage

A gentle massage to stimulate the lymphatic system and improve micro-circulation using a specific dry technique based on the founders Vodder and Leduc, the most researched and respected of all lymphatic drainage methods. Designed to gently drain away toxins and can help to reduce the appearance of cellulite.

Intensive Sports Massage 'Warm up' or 'Après-Ski'

A therapeutic technique that releases patterns of tension throughout the body. Invigorating movements to increase circulation. Stretching, deep finger pressure and trigger points are used across the grain of muscles and tendons, alleviating tightness and muscle soreness. Ideal to prepare for a day of skiing or after an active day on the slopes.

25 min. €90 / 50 min. €175 / 80 min. €235

Soothing Scalp Massage | 25 min. EUR 70

Relaxing head, face, neck and shoulder massage with acupressure to help soothe and rebalance the body and mind.

GALERÍA DE RITUALES Y TRATAMIENTOS CORPORALES

El ritual de sal del Himalaya | 80 min. EUR 215

Exclusivo tratamiento detox y revitalizante para cuerpo y mente. Combinación de un relajante masaje con suaves piedras de sal, caldeadas oportunamente para potenciar su eficacia y envoltura con preciados cristales de sal del Himalaya disueltos en un nutritivo aceite. Una verdadera experiencia holística: la sal contribuye a dirigir nuestras fuerzas internas, otorga vitalidad y potencia la energía.

El ritual de inducción al sueño | 80 min. EUR 215

Este innovador masaje consigue la profunda relajación actuando sobre tres niveles sensoriales: olfato, tacto y oído. La sinergia que favorece la conciliación del sueño combina aceites esenciales, 'Tranquility Sound', movimientos ayurvédicos y malayos del mar de Indonesia con el uso de suaves cepillos. Este tratamiento está especialmente indicado para quienes lleven un estilo de vida muy activo, tras un largo vuelo o tras haber viajado a una zona con diferente franja horaria, reduciendo considerablemente los efectos del estrés y del jet-lag.

Reflexología | 25 min. EUR 85 / 50 min. EUR 180

Las filosofías milenarias basan muchos de sus tratamientos curativos en un mapa del cuerpo reflejado en los pies. Mediante la digitipresión podal se estimulan puntos reflejos para librar tensión, aliviar los músculos y relajar los vasos sanguíneos. Se eliminan toxinas e impurezas y se alcanza un estado de bienestar general. Masaje indicado como único tratamiento de relajación o en varias sesiones para tratar problemas específicos.

Relajación de espalda | 25 min. EUR 85 / 50 min. EUR 180

Cálida envoltura de lodos y masaje descontracturante para aliviar tensiones.

THE RITUAL & BODY COLLECTION

The Ritual with Himalayan Salt | 80 min. EUR 215

Exclusive detoxifying and revitalizing treatment for body and mind. A combination of a unique relaxing massage, performed with soft salt-stones, especially heated to enhance efficiency, and a body mask of precious crystals of Himalayan Salt mixed with nourishing oil. A truly holistic experience: the salt helps to build our inner strength, provide vitality and heighten energy.

The Sleep Inducing Ritual | 80 min. EUR 215

An innovative massage which achieves deep relaxation, by acting upon three different senses: touch, hearing and smell. The synergy that favours sleep consolidation combines essential oils, "Tranquility sound", Ayurvedic and Indonesian sea malay movements with the use of soft brushes. This treatment is ideal for those with a hectic lifestyle, after flying, or travelling to a different time zone, as the effects of stress and jet-lag are greatly reduced.

Reflexology | 25 min. EUR 85 / 50 min. EUR 180

A deeply relaxing treatment that incorporates massage and specialised techniques to stimulate specific reflex points on the feet, which correspond to different areas of the body. Tension is released, muscles are soothed, and blood vessels relaxed, allowing the body to eliminate toxins and impurities. This massage can be enjoyed as a one-off relaxation treatment or on a regular basis to target specific health concerns.

Back Relaxation | 25 min. EUR 85 / 50 min. EUR 180

Warm mud wrap followed by a massage to ease away muscular contractions.

GALERÍA DE FACIALES

Skin Expert

Este tratamiento facial a medida incluye limpieza profunda, exfoliación, masaje específico y mascarilla. Para unos resultados óptimos se aplica una selección de productos hidratantes y un sérum intensivo.

Hydramemory

Intensivo tratamiento hidratante de cara, cuello y escote, ideal para todo tipo de pieles. Especialmente recomendado para pieles deshidratadas y dañadas por aires acondicionados o climas muy secos.

Après-Ski

Especialmente ideado para calmar la piel tras un día en la nieve, devuelve el equilibrio a su piel.

25 min. €85 / 50 min. €145 / 80 min. €235

Cada tratamiento facial incluye un análisis cutáneo con el objetivo de personalizar los cuidados y adaptarlos a las necesidades específicas de su piel, garantizando resultados a corto y largo plazo.

THE FACIAL COLLECTION

Personalised Skin Expert

This facial is specifically tailored to you and includes a deep cleanse, exfoliation, a treatment-specific massage and mask. Finally, moisturising products - including an intensive serum are chosen to suit your individual needs to achieve maximum results.

Hydramemory Facial

An intensive hydrating treatment for face, neck and décolleté, ideal for all skin types. This treatment is particularly beneficial for dehydrated and damaged skin types or those regularly exposed to air-conditioning and very dry climates.

Calming Après-Ski

Especially designed to soothe your skin after a day on the slopes, as it restores the balance of your skin balance.

25 min. €85 / 50 min. €145 / 80 min. €235

Each facial includes a skin analysis to ensure that each treatment is tailored to your personal needs whilst successfully targeting your immediate and long term skin care concerns.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Las cancelaciones y/o cambios efectuados el mismo día incurrirán con un cargo del 100% del valor.

PÉRDIDA O DAÑOS

El Lodge Spa no se hace responsable de los daños o pérdidas de objetos personales en sus instalaciones. Recomendamos dejar los objetos de valor en la caja fuerte de su habitación.

ACCESO Y RESTRICCIONES

Queda prohibido el uso de alcohol y tabaco en nuestras instalaciones. Para garantizar un ambiente relajado, pedimos a nuestros visitantes que se abstengan del uso de dispositivos móviles. Asimismo, no se permite el uso de la piscina ni salas de relajación a menores de 18 años. Pregunte por los tratamientos especialmente diseñados para los más jóvenes. Nuestro equipo estará encantado de informarle.

CANCELLATION POLICY

24 hours notice is required to cancel or amend appointments or the full cost of the appointment will be charged.

LOSS OR DAMAGE

El Lodge Spa will not be held liable for any loss, damage or theft of guests' personal property within the Spa premises. We highly recommend that you leave valuables in your guest room safe.

RESTRICTIONS AND USE OF THE FACILITIES

Alcohol and tobacco are strictly forbidden within our installations. In order to guarantee a calm and serene ambience, we kindly ask our guests to refrain from the use of mobile devices. Minors under the age of 18, are not permitted to use the heated indoor pool or relaxation area. Please ask for our treatments especially designed for younger guests, our team will be delighted to inform you.

Todos los precios incluyen IVA · All prices include VAT

HORARIO DE APERTURA

Los tratamientos en nuestro Spa se ofrecen los siete días de la semana de 10 a 20h, bajo cita previa.

EXPERIENCIA SPA

El uso de la piscina interior climatizada, sauna, baño turco y sala de relajación de cortesía para los clientes del Spa previo a y/o después de sus tratamientos.
Tiempo recomendado: 1h 30min

OPENING HOURS

Spa treatments are offered every day by appointment from 10 am to 8pm.

SPA EXPERIENCE

The use of the heated indoor pool, sauna, steam room & relaxation area is complimentary for spa guests prior to and/or after their spa appointment.
Recommended time: 1h 30min

MARIBEL SIERRA NEVADA

Plaza Maribel s/n, Urb. Pradollano · 18196 Sierra Nevada – Granada

+34 958 48 11 55 · maribels.com

