

spa

menu

FORESTAWELLNESS



# foresta wellness

*boutique gym & spa*

ESP

Inspirados por los bosques y la naturaleza, hemos diseñado un spa ecológico bajo una filosofía ambientalista que trasciende cada uno de nuestros actos. Nuestro objetivo es aportar con cada servicio que ofrecemos un granito de arena para hacer de nuestro mundo un lugar más sostenible.

En Foresta Wellness te acompañamos en un recorrido de redescubrimiento personal, ese que anhelas realzar para encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente, pero cuyo fin ulterior es cultivar tu alma.

Una vez dentro, no querrás salir.

Bienvenido a tu experiencia.

ENG

Inspired by forests and nature, we have designed an ecological spa under an environmental philosophy that transcends each of our acts. Our goal is to provide with each service we offer a grain of sand to make our world a more sustainable place.

In Foresta Wellness we accompany you on a journey of personal rediscovery, the one you want to enhance to find the balance between body and mind, but whose ultimate goal is to cultivate your soul.

Once inside you will not want to leave.

Welcome to your experience.

# nuestro spa

## our spa

### ZONA SECA

#### Sauna de Infrarrojos

El calor en este tipo de saunas se desprende de rayos infrarrojos totalmente seguros para la salud, que penetran en nuestro cuerpo directamente, sin vapor ni calor, a una temperatura más moderada (35 y 50°C) que en la sauna tradicional (70° C y 105 °C), generando un ambiente idóneo en el cual solo alrededor del 20% del calor va a calentar el aire y el otro 80% calienta directamente el cuerpo, penetrando de forma más profunda en el tejido. Ello supone diferentes beneficios: mejora de la calidad de la piel y la celulitis, depuración del organismo, quema de calorías, mejora la artritis y alivio de dolores musculares, reducción del estrés y la fatiga, refuerzo del sistema inmune, disminución de la presión arterial y mejora de la salud cardíaca, toda vez que prepara la musculatura para el masaje. La sensación que se tiene al usar una sauna de infrarrojos es muy parecida a la que se tiene estando en contacto directo con el sol.

#### Haloterapia

Terapia altamente beneficiosa que se realiza en un ambiente provisto de micropartículas de sal de origen natural, que son dispersadas de forma homogénea y controlada mediante un mecanismo llamado halogenerador. Respirar en este ambiente tiene una eficacia clínicamente demostrada sobre afecciones pulmonares y respiratorias (asma, bronquiolitis, fibrosis quística, bronquitis, sinusitis, alergia estacional) reduciendo la inflamación y expulsando la mucosidad, dermatológicas (dermatitis atópica y psoriasis), absorbe y elimina toxinas y alérgicos y fortalece el sistema inmune, estrés, agotamiento y rendimiento deportivo, además, es beneficioso para la belleza y salud cutánea ya que las partículas que se depositan en la piel, ayudan a equilibrar el pH y favorece los procesos de reparación y regeneración celular.

### DRY ZONE

#### Infrared Sauna

The heat in this type of saunas is given off by infrared rays totally safe for health, which penetrate our body directly, without steam or heat, at a more moderate temperature (35 and 50°C) than in the traditional sauna (70°C and 105°C), creating an ideal environment in which only around 20% of the heat will heat the air and the other 80% directly heat the body, penetrating deeper into the tissue. This entails different benefits: improvement of the quality of the skin and cellulite, purification of the organism, burning of calories, improvement of arthritis and relief of muscular pain, reduction of stress and fatigue, strengthening of the immune system, reduction of blood pressure and improvement of cardiac health, also preparing our muscles for massage. The feeling of using an infrared sauna is very similar to that of being in direct contact with the sun.

#### Halotherapy

Highly beneficial therapy that is carried out in an environment provided with salt microparticles of natural origin, which are homogeneously dispersed and controlled by a mechanism called a halogenerator. Breathing in this environment has a clinically proven efficiency on lung and respiratory conditions (asthma, bronchiolitis, cystic fibrosis, bronchitis, sinusitis, seasonal allergy) reducing inflammation and expelling mucus, dermatological (atopic dermatitis and psoriasis), absorbs and eliminates toxins and allergic and strengthens the immune system, stress, exhaustion and sports performance, in addition, it is beneficial for skin beauty and health since the particles that are deposited on the skin, help to balance the pH and promote cellular repair and regeneration processes.

Te ofrecemos un espacio creado para relajarte junto a la naturaleza en un entorno privilegiado, rodeado de árboles, donde la calma, el silencio y la serenidad serán tus anfitriones. Somos un Spa Ecológico, todos nuestros servicios están inspirados en la filosofía de Arima Hotel "live green, love green".

We offer you a space created to relax next to nature in a privileged environment, surrounded by trees, where calm, silence and serenity will be your hosts. We are an Ecological Spa, all our services are inspired by the Arima Hotel philosophy "live green, love green".

## ZONA HÚMEDA

En nuestro spa tu bienestar es trascendental para nosotros. por esta razón en nuestras piscinas no usamos cloro. La desinfección se realiza pasando el agua por un sistema de purificación instantánea a base de rayos ultravioleta y un punto de bromo.

### Piscina Hidroterápica

Una piscina a una temperatura de 33° C, en la que podrás disfrutar de diversas técnicas de hidroterapia, zona de jacuzzi, camas de chorros, cuello cisne... Todo ello orientado a mejorar la circulación sanguínea, ablandar la musculatura, aliviar dolores de cabeza, migrañas y relajarse profundamente.

### Piscina de Contraste

Piscina de agua fría a una temperatura de 20°C, que favorece el movimiento articular, minimiza la inflamación, despierta tu organismo, activa el sistema inmunológico, estimula el sistema respiratorio, mejora el rendimiento y ayuda a dormir mejor.

### Piscina de Nado

Piscina a 29°C, especialmente indicada para nadar. Podrás bracear de forma cómoda y hacer tus ejercicios de rehabilitación.

## ZONA RELAX

Para relajarte y rehidratarte, hemos reservado una zona con cómodas hamacas con vistas al bosque para que puedas tumbarte y disfrutar del entorno.

*Para la limpieza de nuestras piscinas no usamos cloro, utilizamos un sistema de desinfección instantánea a base de rayos ultravioleta y un punto de bromo.*

## WET ZONE

In our spa, your well-being is essential for us. for this reason, we do not use chlorine in our pools. Disinfection is carried out by passing the water through an instant sterilization system based on ultraviolet rays and a bromine point.

### Hydrotherapy Pool

A pool at a temperature of 33°C, where you can enjoy various hydrotherapy techniques, Jacuzzi area, jet beds, swan neck... All aimed at improving blood circulation, softening the muscles, relieving headaches, migraines and relax deeply.

### Contrast Pool

Cold water pool at a temperature of 20 °C, which favors joint movement, minimizes inflammation, awakens your body, activates the immune system, stimulates the respiratory system, improves performance and helps you sleep better

### Swimming pool

Pool at 29°C, especially suitable for swimming. On it you can move your arms comfortably and do your rehabilitation exercises.

## RELAX ZONE

To relax and re-hydrate, we have reserved an area with comfortable hammocks with views of the forest so you can lie down and enjoy the surroundings.

*We do not use chlorine to clean our pools, we use an instant disinfection system based on ultraviolet rays and a bromine point.*

# something about **roots**

*masajes · massages*



*Árbol, ¿tú qué eres? Le preguntó.*

*Yo represento la fuerza y el poder divino. He sido venerado en todas las culturas y en todos los tiempos, y desde siempre he cuidado y velado por el destino de los hombres.*

*Mis raíces significan la conexión con el pasado y la fuerza ante la vida, suponen además la transición entre las emociones más íntimas y el mundo exterior. Nosotros, unificamos el cielo, la tierra y el mundo subterráneo.*

*Pero Árbol, ¿tú que eres? Le preguntó de nuevo.*

*Soy la planta de la vida eterna.*

Hemos llamado ROOTS a nuestra exclusiva selección de experiencias basada en la esencia de los árboles más emblemáticos del mundo. Según su lugar de origen, estos árboles otorgan nombre y características distintas a cada uno de los masajes que ofrecemos.

Queremos que descubras las diferentes culturas que dieron vida a estas raíces, que seas capaz de sentir esa conexión con los antepasados y la naturaleza, que vuelvas a conectar contigo de forma consciente.

Para que vuelvas a tus raíces más profundas, empezaremos los masajes con un Foot Salt Bath.

*Tree, what are you? It was asked.*

*I represent divine strength and power. I have been revered in all cultures and in all times, and I have always looked after and watched over the destiny of men.*

*My roots are the connection with the past and the force towards life, they also represent the transition between the most intimate emotions and the outside world. We unify heaven, earth, and the underground world.*

*But Tree, who are you? It was asked again.*

*I am the plant of eternal life.*

We have called ROOTS our exclusive selection of experiences based on the essence of the most emblematic trees in the world. Depending on their place of origin, these trees give different names and characteristics to each of the massages we offer.

We want you to discover the different cultures that gave life to these roots, to be able to feel that connection with ancestors and nature, to reconnect with you consciously.

To help you return to your deepest roots, we will start all our massages with a Foot Salt Bath.

# roots

*masajes · massages*

## **Secuoya Roots 60'**

*Californiano Sensitivo - Masaje relajante*

Inspirado en la Secuoya, uno de los árboles más imponentes de California, presentamos nuestro masaje relajante por excelencia, cuyas raíces provienen del Masaje Californiano Esalen. Altamente relajante y sensitivo, este masaje se realiza con movimientos largos, lentos y profundos, aumentando así la experiencia sensorial y la propia capacidad de hacernos conscientes de nuestro propio cuerpo. Alivia y el estrés, las tensiones más profundas y hace emerger nuestra propia esencia. Un masaje conmovedor, que hará aflorar tus emociones.

## **Teak Roots 60'**

*Masaje Balinés & Tradicional Thai - Masaje terapéutico*

El resistente y duradero árbol de Teca, que predomina todo el Sur Este asiático, aunado a las tradicionales técnicas terapéuticas orientales, dan origen este masaje perfecto para aliviar la tensión acumulada y el estrés. Con puntos de presión, estiramientos y maniobras terapéuticas profundas, lograrás una mayor relajación muscular, disolviendo contracturas, oxigenando y liberando los tejidos, y disminuir los dolores. Este masaje se personalizará en función de tus necesidades.

Aromas: Ámbar, Canela u Oud.

## **Sequoia Roots 60'**

*Californian Sensitive - Relaxing Massage*

Inspired by the Sequoia, one of the most impressive trees in California, we present our relaxing massage par excellence, whose roots come from the Esalen Californian Massage. Highly relaxing and sensitive, this massage is done with long, slow and deep movements, thus increasing the sensory experience and the ability to become aware of our own body. It relieves and stress, the deepest tensions and makes our own essence emerge. A touching massage, which will bring out your emotions.

## **Teak Roots 60'**

*Balinese & Traditional Thai Massage - Therapeutic Massage*

The tough and durable Teak tree, which predominates throughout South East Asia, combined with traditional oriental therapeutic techniques, give origin to this perfect massage to relieve accumulated tension and stress. With pressure points, stretching and deep therapeutic maneuvers, you will achieve greater muscle relaxation, dissolving contractures, oxygenating and releasing tissues, and reducing pain. This massage will be customized based on your needs.

Aromas: Amber, Cinnamon or Oud.



### **Olea Roots 45'**

#### *Masaje Deportivo*

Masaje de origen griego, usado para preparar a los deportistas antes de participar en los Juegos Olímpicos en Atenas. A la usanza de nuestros antepasados, preparamos la musculatura con Aceite de Oliva antes de las competiciones y ayudamos a calmar los calambres y cargas musculares después de éstas. Incorporamos además la sauna de infrarrojos, que ayudará a relajar la musculatura, aliviar tensiones y facilitar el posterior masaje. Perfecto para el tratamiento de deportistas y atletas, en función del deporte que practiquen.

### **Olea Roots 45'**

#### *Sports Massage*

Massage of Greek origin used to prepare athletes before participating in the Olympic Games in Athens. In the manner of our ancestors, we prepare the musculature with Olive Oil before the competitions and help to calm the cramps and muscular loads after these. We also incorporate the infrared sauna, which will help relax the muscles, relieve tension and facilitate subsequent massage. Perfect for the treatment of athletes and athletes, depending on the sport they practice.

### **Tjikko Roots 45'**

#### *Masaje Sueco - Masaje espalda cuello y nuca o Masaje pies y piernas*

Ubicado en Suecia, Tjikko es el árbol más antiguo del mundo, cuya esencia hemos querido transmitir por medio del clásico masaje sueco. Personalizaremos el masaje en función de sus necesidades, para ayudarlo a recuperar la elasticidad, tenacidad y ligereza en las piernas o bien para ayudar a liberar las cargas diarias con un masaje en la espalda.

### **Tjikko Roots 45'**

#### *Swedish Massage - Back and neck massage or Foot and leg massage*

Located in Sweden, Tjikko is the oldest tree in the world, whose essence we wanted to convey through the classic Swedish Massage. We will customize the massage according to your needs, to help you recover elasticity, toughness and lightness in the legs or to help release daily loads with a back massage.

# roots

masajes · massages

## Ginkgo Roots 30'

*Reflexología Podal - Masaje de pies*

*“Cuando un árbol muere,  
sus raíces son las primeras en morir.  
Cuando una persona envejece,  
son los pies quiénes envejecen primero”*  
~ Refrán Chino

El Ginkgo es un árbol de flores amarillas originario de China que nos inspira a cuidar las raíces que te sostienen, por medio de un masaje basado en la Reflexología Podal, ejerciendo puntos de presión en zonas específicos, movimientos relajantes y estiramientos.

## Ginkgo Roots 30'

*Foot Reflexology Massage*

*“When a tree dies,  
Its roots are the first to die.  
When a person ages,  
it's the feet who age first”*  
~ Chinese saying

Ginkgo is a yellow-flowering tree native to China that inspires us to take care of the roots that sustain you, through a massage based on Foot Reflexology, exerting pressure points in specific areas, relaxing movements and stretching.

**Morjana Cosmetiques** te acompañará en este viaje a través de los sentidos, con sus mágicos aromas y texturas únicas, en un mundo de sensaciones que queremos compartir contigo.

Para disfrutar de una experiencia personalizada, déjate asesorar por nuestros profesionales durante la Cata Previa a tu tratamiento y elige el aroma de tu preferencia.

### **Sakura Roots 30'**

#### *Shiatsu Craneofacial*

De origen japonés, el árbol de cerezo o Sakura, es uno de los símbolos más reconocidos de esta cultura oriental, cuya flor representa la belleza de la naturaleza y el renacimiento que trae consigo la primavera.

Inspirados en este concepto japonés, nuestra técnica utiliza maniobras del Shiatsu para que puedas disfrutar de un masaje de rostro y cabeza, ejerciendo puntos de presión específicos para aliviar el estrés, dolores de cabeza y la tensión acumulada en la zona alta de la espalda.

### **Sakura Massage 30'**

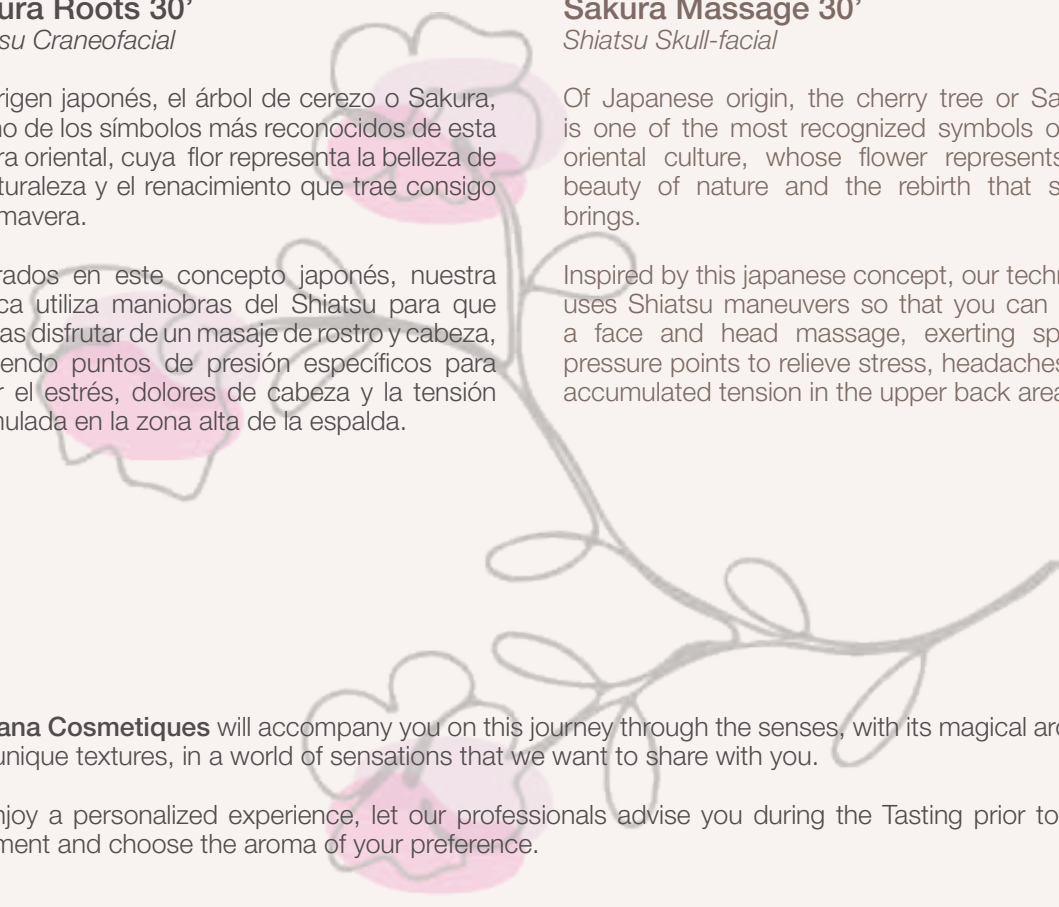
#### *Shiatsu Skull-facial*

Of Japanese origin, the cherry tree or Sakura, is one of the most recognized symbols of this oriental culture, whose flower represents the beauty of nature and the rebirth that spring brings.

Inspired by this Japanese concept, our technique uses Shiatsu maneuvers so that you can enjoy a face and head massage, exerting specific pressure points to relieve stress, headaches and accumulated tension in the upper back area.

**Morjana Cosmetiques** will accompany you on this journey through the senses, with its magical aromas and unique textures, in a world of sensations that we want to share with you.

To enjoy a personalized experience, let our professionals advise you during the Tasting prior to your treatment and choose the aroma of your preference.



# walk along the **footpath**

*rituales · rituals*



*Los senderos, son esos caminos angostos que nunca sabes a dónde te van a llevar.*

*Imagina un estrecho camino rodeado de árboles a lado y lado. Si miras hacia arriba, puedes ver como las copas se reúnen en sus extremos, como si quisieran tocar el cielo.*

*El aroma y la humedad te acarician. Respiras. Y cuando miras atrás, solo estáis el sendero y tú.*

*Te quitas los zapatos y caminas sobre la humedad de la tierra, y empiezas a sentir todas esas sensaciones que la naturaleza te está regalando.*

*Porque ya no estás viendo, estás sintiendo.*

Inspirados en la tierra, nuestras combinaciones de tratamientos guardan toda la grandeza de la naturaleza.

Queremos que sientas la tierra durante tu camino a la serenidad interior.

Es por eso que en todos los Footpath, empezamos con un baño de pies, para liberar las tensiones y adentrarnos en un mundo de paz y tranquilidad. Además, acompañaremos tu sendero con la **Aromaterapia** y **Fitoterapia** de **Morjana Cosmetiques**, donde podrás elegir entre ámbar, canela u oud para aromatizar tu experiencia.

*The trails are those narrow roads that you never know where they will take you.*

*Imagine a narrow path surrounded by trees side and side. If you look up, you can see how the cups meet at their ends, as if they wanted to touch the sky.*

*The aroma and humidity caress you. Breathe in. If you look back, there is only you and the path.*

*You take off your shoes and walk on the humidity of the earth, and you begin to feel all those sensations that nature is giving you.*

*Because you are no longer seeing, you are feeling.*

Inspired by earth itself, our treatment combinations have all the greatness of nature embedded in them.

We want you to feel the earth during your journey to inner serenity.

That is why in every Footpath, we start with a foot bath, to release tensions and enter a world of peace and tranquility. In addition, we will accompany your path with the **Aromatherapy** and **Phytotherapy** of **Morjana Cosmetiques**, where you can choose between amber, cinnamon or oud to aromatize to your experience.

# footpath

*rituales · rituals*

## **Terram Footpath 120'**

*Bath 30' + Scrub 30' + masaje Pindas 60'*

Porque un sendero debe hacerse descalzo, te invitamos a que dejes de mirar y empieces a sentir.

Inspirados por las texturas de la arena y la tierra, hemos creado este ritual con el que podrás disfrutar de todas las sensaciones que tenemos cuando andamos descalzos sobre la tierra.

Empezarás tu sendero, con un Baño de Sales. Gracias a la textura del exfoliante, podrás sentir como la arena acaricia tu piel, dejándola suave y sedosa.

Seguidamente, realizaremos para ti un masaje de Pindas.

## **Terram Footpath 120'**

*Bath 30' + Scrub 30' + Pindas massage 60'*

Because a path must be walked barefoot, we invite you to stop looking and start feeling.

Inspired by the textures of the sand and the earth, we have created this ritual with which you can enjoy all the sensations we have when we walk barefoot on the earth.

You will start your path, with a Salt Bath. Thanks to the exfoliating texture, you can feel the sand caress your skin, leaving it soft and silky.

Next, we will perform a Pindas massage for you.

**Morjana Cosmetiques** te acompañará en este viaje a través de los sentidos, con sus mágicos aromas y texturas únicas, en un mundo de sensaciones que queremos compartir contigo.

Para disfrutar de una experiencia personalizada, déjate asesorar por nuestros profesionales durante la Cata Previa a tu tratamiento y elige el aroma de tu preferencia.



### **Foresta Footpath 120'**

*Scrub 30' + Karité Wrap 30'+ Masaje 60'*

Este Ritual, creado en honor a los Bosques del mundo que nos dan la vida, te hará sentir el calor de la leña y del hogar.

Como si estuvieras en una casa en el bosque, queremos que sientas el calor de la hoguera mientras tu mirada se pierde a través de la ventana, hipnotizada por el caer de la nieve.

Empezaremos con un exfoliante que dejará tu piel suave e hidratada, mientras podrás relajarte bajo un manto de manteca de Karité que reparará tu piel, la nutrirá en profundidad y dejará un dulce aroma.

Para terminar tu sendero por el bosque, realizaremos un masaje de 1h, a elegir entre el masaje Secuoya Roots (relajante-sensitivo) o Teak Roots (terapéutico).

**Morjana Cosmetiques** will accompany you on this journey through the senses, with its magical aromas and unique textures, in a world of sensations that we want to share with you.

To enjoy a personalized experience, let our professionals advise you during the Tasting prior to your treatment and choose the aroma of your preference.

### **Foresta Footpath 120'**

*30' Scrub + 30' karité wrap + 60' massage*

This Ritual, created in honor of the forests of the world that give us life, will make you feel the warmth of firewood and home.

As if you were in a house in the forest, we want you to feel the heat of the bonfire while your gaze is lost through the window, mesmerized by the falling snow.

We will start by exfoliating your skin to leave it soft and hydrated, while you can relax under a Shea Butter blanket that will repair your skin, deeply nourish it and leave a sweet aroma.

To finish your walk through the forest, we will perform a 1 hour massage, to choose between the Sequoia Roots massage (relaxing-sensitive) or Teak Roots (therapeutic).

# trascending **beauty**

*rostro y cuerpo · face & body*





*Esa sensación que tienes cuando estás frente al mar y las olas acarician tus pies, o cuando estás en una montaña y el viento roza tu pelo...*

*Esa sensación que tienes cuando estás bajo la lluvia, mientras todos corren, o cuando estás cerca de una hoguera y el calor de invade por dentro...*

*Esa sensación que tienes cuando la grandiosidad de la Naturaleza te deja sin palabras...*

*Eso es Belleza.  
Es serenidad, es calma y tempestad.*

*Porque Belleza, es emoción.*

Si bien la belleza empieza desde dentro, todos somos distintos. Por ende, mereces ser cuidada con aquellos productos que toquen tu alma.

Con ese objetivo, hemos elegido firmas de Cosmética Natural y Alta Cosmética, con los productos más adecuados para tratar distintos estados cutáneos. Cada firma nos aporta su sabiduría para poder personalizar al máximo tu experiencia con nosotros.

**Nuestra Belleza, solo persigue un objetivo: que aprendas a amarte, conscientemente.**

*That feeling you have when you are facing the sea and the waves caress your feet, or when you are on a mountain and the wind brushes your hair..*

*That feeling you have when you are in the rain, while everyone is running, or when you are near a bonfire and the heat invades inside...*

*That feeling you have when the grandeur of Nature leaves you speechless...*

*That is beauty.  
It is serenity, it is calm and tempest.*

*Because Beauty is emotion.*

While beauty starts from within, we are all different. Therefore, you deserve to be taken care of with those products that touch your soul.

With that objective, we have chosen Natural Cosmetic and High Cosmetic firms, with the most appropriate products to treat different skin conditions. Each firm gives us its wisdom to be able to fully personalize your experience with us.

**Our Beauty only pursues one goal: that you learn to love yourself, consciously.**

# inner beauty

*cuidado facial · skin care*

## SLOW & FLOW

*by Ami Iyök*

Si eres **Slow & Flow**, entonces tu vida fluye paralela a la naturaleza, te gusta sentir los aromas que la Madre Tierra nos da y eres amante del **Slow Beauty**. A ti, que eres uno con los elementos, te dedicamos LE PURE.

Una firma respetuosa con la naturaleza, ecológica y vegana, que no deja indiferente a nadie. Por medio de sus productos es posible lograr una piel bonita sin químicos, con ingredientes trabajados en frío para que no pierdan su esencia. Una firma que sin duda deleitará tu experiencia con nosotros.

### Slow Aging 60'

*Tratamiento natural anti-envejecimiento.*

Este poderoso tratamiento con más de 30 activos formulados en sus máximas concentraciones, unidos a al poder de la naturaleza y la tecnología, conseguirá reactivar la regeneración celular y frenar el proceso del envejecimiento prematuro, unificando el tono cutáneo, e hidratando profundamente tu piel. Además, con la Guasha y las Lifting Cups, conseguiremos redefinir, esculpir y reafirmar el óvalo facial, reducir las arrugas y devolverle a tu rostro la luminosidad perdida.

If you are **Slow & Flow**, then your life flows parallel to nature, you like to feel the aromas that Mother Earth gives us, and you are a lover of **Slow Beauty**. To you who are one with the elements. we dedicate LE PURE.

A cosmetic firm respectful of nature, ecological and vegan, which leaves no one indifferent. Through its products it is possible to achieve beautiful skin without chemicals, with ingredients worked in cold so that they do not lose their essence. A firm that will surely delight your experience with us.

### Slow Aging 60'

*Natural anti-aging treatment.*

This powerful treatment with more than 30 active ingredients formulated in their maximum concentrations, together with the power of nature and technology, will reactivate cell regeneration and slow down the premature aging process, unifying the skin tone and deeply hydrating it. In addition, with the Guasha and the Lifting Cups, we will be able to redefine, sculpt and firm the facial oval, reduce wrinkles and restore the lost luminosity to your face..

## SNAP & GLOW

by Sofia Bertrand

Si te consideras una persona **Snap & Glow**, te ofrecemos los productos de **Sofia Bertrand**, una firma biotecnológica de belleza “confeccionada a medida” con la que obtendrás los mejores y más rápidos resultados que jamás hayas visto.

Con principios activos extraídos de la madre naturaleza y sintetizados para mejorar sus cualidades, en un solo chasquido, al salir del spa la ciudad será tuya.

### **Sublime Gold 24K 80'** *Anti-Age Oro 24k.*

El oro es conocido por sus propiedades y activos anti-edad. Con este tratamiento obtendrás ese efecto Glow permanente que deseas, ya que nuestras láminas de oro no se retiran, sino que se absorben en la piel para aprovechar al máximo todos sus beneficios.

If you consider yourself a **Snap & Glow** person, we offer you the products of **Sofia Bertrand**, a “tailored” biotechnology beauty firm that will get you the best and fastest results you have ever seen.

With active principles extracted from mother nature and synthesized to improve its qualities, in a single click, when leaving the city will be yours.

### **Sublime Gold 24K 80'** *24k Gold Anti-Age.*

Gold is known for its anti-aging properties and assets. With this treatment you will get that permanent Glow effect you want, since our gold foils are not removed, but are absorbed into the skin to take full advantage of all its benefits.

# inner beauty

*brillo corporal · body shine*

## Salts Bath 30'

*Nuestra selección de baños*

Para que puedas completar tu experiencia en Foresta Wellness, te ofrecemos la posibilidad de añadir un baño a cualquiera de tus masajes o tratamientos, eligiendo entre 2 opciones:

- **Baño con Sales Aromáticas de Ámbar:** Elaboradas con cristales de sal marina. Ricos en oligoelementos, minerales y enriquecidos con aceites esenciales.
- **Baño con Sales de Epsom:** Si lo tuyo es la energía, vitalidad y el no parar, ésta es tu mejor opción. Podrás relajar la musculatura, liberar tensiones, mejorar la circulación sanguínea y relajarte. Con este baño, incluso podrás aliviar dolores reumáticos, musculares o articulares.

## Sand 45'

*Exfoliación corporal + Hidratación*

Peeling corporal natural y delicioso. Este maravilloso cosmético es rico en activos nutritivos y exfoliantes. La textura densa y deliciosa de este exfoliante, ofrece un momento único de evasión. Suave, aterciopelada y dulcemente perfumada, así sentirás la piel después de probarlo. Terminaremos con una hidratación con el aceite de tu elección.

Aromas: Ámbar, Canela u Oud.

## Salts Bath 30'

*Our selection of baths*

So, you can complete your unique experience in Foresta Wellness, we offer you the possibility of adding a bath to any of your massages or treatments, choosing between 2 options:

- **Bath with Aromatic Amber Salts:** made with crystals of sea salt. Rich in trace elements, minerals and enriched with essential oils.
- **Bath with Epsom Salts:** If yours is energy, vitality and not stopping, this is your best option. With them, you can relax the muscles, release tension, improve blood circulation and of course, relax. With this bath, you can even relieve rheumatic, muscular or joint pain.

## Sand 45'

*Body scrub + Hydration*

Natural and delicious body peeling. This wonderful cosmetic is rich in nourishing and exfoliating assets. The dense and delicious texture of this scrub offers a unique moment of escape. Soft, velvety and sweetly scented, so you will feel the skin after trying it. We will end with a hydration with the oil of your choice.

Aromas: Amber, Cinnamon or Oud.

## Sand & Envelope 60'

*Exfoliación + Envoltura Corporal + Hidratación*

Peeling corporal natural y delicioso, acompañado de la envoltura **Res-Q Wrap**, de textura suave y fundente, la manteca de karité es un potente regenerador y protector de la piel, muy efectivo en pieles desnutridas, muy secas, envejecidas y dañadas por el Sol. Consigue una piel suave, flexible y aterciopelada. Tratamiento de shock.

Aromas: Envolturas Canela o Ámbar

Terminaremos con una hidratación con el aceite de tu elección: Ámbar, Canela u Oud.

**Morjana Cosmetiques** te acompañará en este viaje a través de los sentidos. Te sorprenderá con sus magníficos aromas y texturas únicas. Un mundo de sensaciones que queremos compartir contigo.

Para que puedas disfrutar de una experiencia personalizada, podrás elegir uno de los aromas durante la Cata previa a tu tratamiento, y que te acompañarán durante toda tu experiencia.

Déjate aconsejar por nuestras profesionales

**Morjana Cosmetiques** will accompany you on this journey through the senses. It will surprise you with its magnificent aromas and unique textures. A world of sensations that we want to share with you.

So you can enjoy a personalized experience, you can choose one of the aromas during the tasting prior to your treatment, and that will accompany you throughout your experience.

Let yourself be advised by our professionals.

## Sand & Envelope 60'

*Exfoliation + Body Wrap + Hydration*

Natural and delicious body peeling, accompanied by our **Res-Q Wrap**, of soft and melting texture, shea butter is a powerful regenerator and skin protector, very effective in malnourished skin, very dry, aged and damaged by the Sun. Get a soft, supple and velvety skin. Shock treatment.

Aromas: Cinnamon or Amber Envelopes.

We will end with a hydration with the oil of your choice: Amber, Cinnamon or Oud.

# normativa spa

## *spa etiquette*

### SU LLEGADA

Le sugerimos que llegue 15 minutos antes a su reserva, así podrá refrescarse y cambiarse la ropa por un cómodo albornoz.

### YOUR ARRIVAL

We suggest that you arrive 15 minutes before your reservation, so you can refresh yourself and change your clothes for a comfortable bathrobe.

### UNWIND

Para que pueda disfrutar del tratamiento, ofreceremos unas bolsitas para guardar el móvil dentro.

### UNWIND

So you can enjoy the treatment, we will offer you some store bags to keep your mobile inside.

### SPA ETIQUETE

Agradecemos su colaboración en mantener la atmósfera de paz necesaria para disfrutar de los tratamientos y la zona spa. Rogamos recuerde moderar el tono de voz.

### SPA ETIQUETE

We appreciate your collaboration in maintaining the peaceful atmosphere necessary to enjoy the treatments and the spa area. Please remember to moderate your tone of voice.

### EMBARAZO

Disponemos de tratamientos y productos específicos para futuras mamás. Pregunte al Staff del Spa para más información.

### PREGNANCY

We have specific treatments and products for future moms. Ask the Spa Staff for more information.

### TARJETAS REGALO & BOUTIQUE

Podrá regalar el tratamiento de su preferencia, ya que tenemos Tarjetas Regalo disponibles On-line, y en nuestra Spa Boutique, donde podrá encontrar los productos que utilizamos en nuestros tratamientos.

### GIFT & BOUTIQUE CARDS

Give away the treatment of your preference, since we have Gift Cards available On-line, and in our Boutique Spa, where you can find the products we use in our treatments.

#### GYM

Podrá seguir con su rutina deportiva en nuestro Boutique Gym, equipado con la mejor tecnología de Technogym y una sala de Cycling. Si lo desea, podrá disfrutar de sesiones de Personal Training en una zona exclusiva de uso individual, junto al gimnasio.

#### SALA YOGA

Si disfruta del Yoga, la meditación y otras actividades para el Alma, tenemos reservado un precioso espacio para que sentirse en plena naturaleza durante la actividad. Con vistas al bosque, no encontrará espacio igual para reconectar consigo mismo.

#### RESTRICCIONES

El uso de alcohol y tabaco en las instalaciones queda estrictamente prohibido.

Un cliente que se encuentre bajo los efectos del alcohol no tendrá permitido el acceso al Spa y por tanto, no podrá realizar ningún tratamiento.

#### PÉRDIDA - DAÑOS

Lamentamos no poder responsabilizarnos de los daños, pérdidas o robo de artículos personales.

#### GYM

You can continue with your sports routine in our Boutique Gym, equipped with the best Technogym technology and a Cycling room. If you wish, you can enjoy Personal Training sessions in an exclusive area for individual use, next to the gym.

#### YOGA ROOM

If you enjoy Yoga, meditation and other activities for the Soul, we have a beautiful space reserved for you to feel surrounded by nature during the activity. With views of the forest, you won't find a similar space to reconnect with yourself.

#### RESTRICTIONS

The use of alcohol and tobacco in the facilities is strictly prohibited.

A client who is under the influence of alcohol will not be allowed access to the Spa and therefore, will not be able to carry out any treatment.

#### LOSS - DAMAGE

We are sorry that we cannot be held responsible for damage, loss or theft of personal items..



# nuestras marcas

*our brands*

## **Morjana Cosmetics**

Firma francesa de comercio justo y producción sostenible, que fusiona, por medio de ingredientes naturales, experiencia sensorial y emocional con innovación para generar excelentes resultados. Combinando ingredientes naturales, orgánicos y prensados en frío, sus productos actúan sobre el estado anímico, aportando relajación, evasión, vitalidad y bienestar. Además, sus deliciosas texturas se funden en la piel creando un momento seductor y convirtiendo el ritual y el masaje en una experiencia única.

## **Sofia Bertrand**

La línea de cosmética Molecular de Lujo Sofia Bertrand está diseñada por los últimos Péptidos activos revolucionarios que marcan un antes y un después en el cuidado respetuoso de la piel. Pioneros en fusionar lo mejor de la naturaleza con la alta precisión de la formulación biotecnológica, lo último en cosmética molecular desarrolla principios activos con una función clara y específica sobre la piel. Alta concentración de péptidos activos moleculares" para actuar en la raíz del problema. La firma esta galardonada con Premios a la innovación en la mayoría de sus productos. teniendo presencia en las de 30 países. Le damos la bienvenida al Universo Sofia.

## **Ami lyök**

Firma biotecnológica una gama exclusiva de cosmeceuticals orgánicos certificados, Con mas de 60 activos formulados en las más altas concentraciones para obtener los máximos resultados. Una línea de productos en perfecta armonía con la naturaleza: para llevar su fuerza y su vitalidad a nuestra piel como parte de una rutina diaria, con la intención de tejer una red entre lo orgánico, lo natural y nuestro cuerpo lejos de productos artificiales. Además, La responsabilidad ecológica empresarial y el diseño ambiental inteligente de la marca son eslabones clave en la apuesta por lo ecológico, la marca utiliza packaging orgánico respetuoso con el medio ambiente.

## **Morjana Cosmetics**

French firm of fair trade and sustainable production, which combines, through natural ingredients, sensory and emotional experience with innovation to generate excellent results. Combining natural, organic and cold-pressed ingredients, its products act on the state of mind, providing relaxation, evasion, vitality and well-being. In addition, its delicious textures melt into the skin creating a seductive moment and turning ritual and massage into a unique experience.

## **Sofia Bertrand**

The Sofia Bertrand Luxury Molecular cosmetics line is designed by the latest revolutionary active Peptides that mark a before and after in respectful skin care. Pioneers in merging the best of nature with the high precision of the biotechnological formulation, the latest in molecular cosmetics develops active ingredients with a clear and specific function on the skin. High concentration of active molecular peptides to act at the root of the problem. The firm is awarded with Innovation Awards in most of its products. having presence in those of 30 countries. We welcome you to the Sofia Universe.

## **Ami lyök**

Biotechnology firm an exclusive range of certified organic cosmeceuticals, with more than 60 active ingredients formulated in the highest concentrations to obtain maximum results. A line of products in perfect harmony with nature: to bring its strength and vitality to our skin as part of a daily routine, with the intention of weaving a network between organic, natural and our body away from artificial products. In addition, the corporate ecological responsibility and the intelligent environmental design of the brand are key links in the commitment to ecology, the brand uses organic packaging that respects the environment.



# nuestros precios

our prices

spamenu  
FORESTAWELLNESS

	PRECIO / PRICE
<b>ACCESO SPA / SPA ACCESS</b>	30,00 €
<b>ROOTS MASAJES / MESSAGES</b>	
Secuoya Roots Massage 60'	90,00 €
Teak Roots Massage 60'	90,00 €
Tjikko Roots Massage 45'	75,00 €
Ginkgo Roots Massage 30'	60,00 €
Sakura Roots Massage 30'	60,00 €
Olea Roots Massage 25' - 45'	60,00 € - 75,00 €
<b>FOOTPATH RITUALES / RITUALS</b>	
Terram Footpath 90'	170,00 €
Foresta Footpath 90'	195,00 €
<b>INNER BEAUTY CARA Y CUERPO / FACE &amp; BODY</b>	
Slow Aging 60'	90,00 €
Sublime Gold 24K 80'	120,00 €
Sand 45'	60,00 €
Sand & Envelope 60'	75,00 €
Salts Bath 30'	35,00 €

# reservas

*bookings*

## RESERVAS

### **Foresta Wellness – Arima Hotel**

Paseo de Miramón, 162, Planta -3

20014 Donostia-San Sebastián.

T: **(+34) 943 56 91 25** – E: [info@arimahotel.com](mailto:info@arimahotel.com)

Le recomendamos que reserve su tratamiento con antelación para asegurarse de la disponibilidad en las horas que más le convengan. Se recomienda reservar como mínimo con una antelación de 24 horas.

Si desea obtener más información o efectuar su reserva, contacte con recepción, o si lo desea, dirigiéndose directamente al personal de nuestro Spa.

Por respeto a las reservas de otros huéspedes, tengan en cuenta que no podremos extender su tiempo de tratamiento en caso de retraso.

## BOOKINGS

### **Foresta Wellness – Arima Hotel**

Paseo de Miramón, 162, -3 Floor

20014 Donostia-San Sebastián.

T: **(+34) 943 56 91 25** – E: [info@arimahotel.com](mailto:info@arimahotel.com)

We recommend that you book your treatment in advance to ensure availability at times that suit you best. It is recommended to book at least 24 hours in advance.

If you wish to obtain more information or to make your reservation, contact reception, or if you wish, by contacting the personnel of our Spa directly.

Out of respect for the reservations of other guests, keep in mind that we cannot extend your treatment time in case of delay.



HORARIO

**Zona Spa & Tratamientos**

De 12:00 a 20:00, de Lunes a Domingo

WORKING HOURS

**Spa Zone & Treatments**

From 12:00 to 20:00, Monday to Sunday



