



[serenityspa@racsa.co.cr](mailto:serenityspa@racsa.co.cr) • [www.serenityspacr.com](http://www.serenityspacr.com)



# SERENITY SPA

*Regenerate your spirit!*

- massages - masajes
- scrubs - exfoliantes
- muds and wraps - barro y envolturas
- facials - faciales
- spa packages - paquetes spa
- master therapies - terapias master



With more than 25 years of spa experience. And 10 years of trusted, professional service in Costa Rica, Serenity Spa offers outstanding, memorable spa treatments.

Relax in the hands of the experts.

Con mas de 25 años de experiencia y 10 años de confiables servicios profesionales, Serenity Spa ofrece tratamientos de spa excepcionales y memorables. Relajese en las manos de los expertos.

*Familia Herrera Zúñiga*



**Reservations:** Upon arrival at Serenity Spa, our spa staff will conduct a brief consultation to ensure that you receive the treatment best suited to your needs. Please advise the receptionist if you are pregnant or have any specific health issues. Advance booking is recommended. Master Therapies may need up to 48 hours notice to ensure treatment availability.

**Cancellation policy:** In consideration of other spa guests, your spa treatments must be reserved in advance. If you are unable to keep your spa appointment or would like to reschedule, please advise us with a 4 hour notice to avoid a 100% cancellation fee. All no shows will be charged 100%.

**Arriving time:** Please arrive 10 minutes before your appointment time to change and relax. Spa robes, sandals and disposable panties are provided upon request. Showers, lockers and spa amenities are available. In the event that you are running late, we will try to complete your full treatment, but to avoid delaying the next guest, your treatment may be terminated at the designated time regardless of when you started.

**Privacy:** Your privacy will be protected at all times. Your therapist will leave the room so you can change in private and you will be draped at all times. Only the area being worked on will be exposed. We have male and female therapists. All therapists are completely professional and extremely well trained. Please advise us if you have a preference as the treatments are booked due to availability and not gender.

**Gratuities:** At Serenity Spa, we believe that gratuities should be left to the discretion of our clients. Therefore, we do NOT include gratuity. However, a 15% to 20% gratuity would be greatly appreciated by the therapists.

**Spa etiquette:** For the consideration of all our spa guests, kindly turn off all cell phone devices.

**Personal possessions:** It is recommended that you leave all your jewelry and personal possessions in your room or home safe. We regret that we cannot be responsible for loss or damage of personal items.

**For your comfort:** We encourage you to communicate to our spa associates any questions, concerns, health issues and/or special needs. Although we try our best to anticipate your needs, please let us know if we can improve your treatment or spa experience. Since we are in Costa Rica, where the native language is Spanish, not every therapists speak English. If you feel the need to communicate any issue, please raise your hand and our therapist will bring a bi-lingual spa associate to translate your wishes. We appreciate your comments, and we kindly ask you to fill out our spa survey following your treatment.

**Gift certificates:** Gift certificates are available at all locations in reception.

**THANKS FOR THINKING SPA!**



**HOW TO SERENITY SPA**



**Reservaciones:** Al llegar usted a Serenity Spa, nuestro personal lo conducirá a una breve consulta para asegurarse de que usted recibirá el tratamiento mas indicado de acuerdo a su necesidad. Por favor comuníque en recepción si usted esta embarazada o tiene cualquier indicación específica con respecto a su salud. Recomendamos reservar su cita con anticipación. Para reservar Terapistas Master necesita hacerlo con 48 horas de anticipación para asegurarse la disponibilidad del tratamiento.

**Política de cancelación:** En consideración de los otros clientes del Spa, sus tratamientos se deben reservar con anticipación. Si usted no puede asistir a su cita o quisiera cambiarla para otro momento, por favor comuníque su decisión con 4 horas de anticipación para evitar el cargo del 100% de los honorarios. Si no se presentara a su cita se le cargará el 100%.

**Tiempo de llegada:** Por favor presentarse 10 minutos antes de su cita, tiempo para cambiarse y para relajarse. Las batas del Spa, las sandalias y la ropa interior desechables están disponibles para proporcionarlos a los clientes que lo soliciten. Las duchas, los armarios y las amenidades del Spa están disponibles para su uso. En caso de que usted este llegue tarde, nosotros tendremos la potestad para terminar su tratamiento en el tiempo señalado, sin importar cuando usted comenzó (esto en consideración a otros clientes que tengan cita después de la suya) .

**Privacidad:** Su privacidad será protegida todo el tiempo. El terapeuta lo dejara a solas en el cuarto para que usted pueda cambiarse en privado. Usted estará cubierto todo el tiempo, solo el área que es trabajada será descubierta por el terapeuta. Nosotros tenemos terapeutas masculinos y femeninos. Todos los terapeutas son completamente profesionales y totalmente entrenados. Por favor comuníquenos si usted tiene alguna preferencia, pues los tratamientos son reservados debido a la disponibilidad y no al género.

**Propinas:** En Serenity Spa, creemos que las propinas se deben dejar a discreción de nuestros clientes, por lo tanto, nosotros NO incluimos las propinas. Sin embargo, del 15% al 20% de propina serían de gran aprecio por el terapeuta.

**Etiqueta de Spa:** Para la consideración de todos nuestros clientes, sería muy amable de su parte mantener el teléfono celular apagado durante su experiencia en el Spa.

**Artículos personales:** Es recomendable para su comodidad que deje sus joyas o artículos personales guardados en su casa o habitación. Nosotros lamentablemente no nos podemos hacer responsables por la perdida o daño de artículos personales.

**Por su comodidad:** Nosotros recomendamos que le comuníque a nuestros empleados del Spa cualquier pregunta o preocupación concernientes a su salud y necesidades. Aunque intentaremos anticiparnos de la mejor manera a sus necesidades, por favor haganos saber en que podemos mejorar, para satisfacer su experiencia en su tratamiento de Spa. Nosotros apreciamos sus comentarios y preguntaremos amablemente seguido de su tratamiento, si usted desea llenar nuestra encuesta sobre el Spa .

**Certificados de regalo:** Los certificados de regalo están disponibles en todas las localizaciones en la recepción. **GRACIAS POR PENSAR SPA!**



**COMO UTILIZAR SERENITY SPA**



The Serenity Spa facial treatments are performed with the prestigious European skin care line Nelly De Vuyst. Each treatment is carefully customized for your skin type.

**SERENITY FACIAL** 50 min.

A European style, hands on treatment that includes deep cleansing, aromatherapy massage, application of corrective, scientific products and a mask.

**KERATOLYSE PEEL** 75 min.

Using a very gentle vegetal peel, gentle enough to use on the eyelids, we carefully remove the rough build up of dead cell to redefine the texture of the skin and lessen wrinkles. We finish with a cooling cream mask. Leaves the skin smooth and radiant!

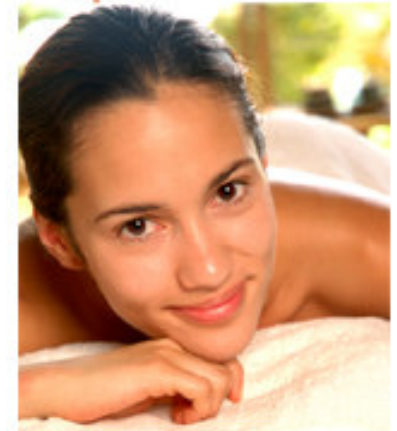
**OXYGEN FACIAL** 70 min.

Oxygen is life! After a deep cleansing, our signature aromatherapy face and scalp massage, we select the corrective products for your skin type and then infuse oxygen into the skin penetrating products that moisturize and rebalance your skin. It's like a breath of fresh air for your skin.

**SERENITY SUPER FACIAL** 80 min.

It's for the person that needs it all!

Tired, lifeless, rough skins need more than just one facial. Our super facial is two treatments at once. We follow all the procedure for the keratolyse peel, deep pore cleansing, gently peeling away the dead cell, applying all the scientific corrective products and then finish with the infusion of oxygen. Makes all the difference in the world!



FACIALS



En Serenity Spa los tratamientos faciales se realizan con la prestigiosa línea de productos europeos Nelly De Vuyst. Cada tratamiento es cuidadosamente modificado para los requisitos particulares de acuerdo a su tipo de piel.

**FACIAL SERENITY** 50 min.

El facial estilo europeo, un tratamiento manual, que incluye una limpieza profunda, masaje aromaterapia, la aplicación de productos científicamente correctivos y una máscara.

**FACIAL KERATOLYSE** 75 min.

Usando una "peel" vegetal exfoliante, tan suave que se puede aplicar en la delicada piel de los ojos removemos cuidadosamente la capa superficial de células muertas para redefinir la textura de la piel y disminuir las arrugas. Finalizamos con una refrescante máscara en crema. La piel queda lisa y radiante!

**FACIAL DE OXIGENO** 70 min.

Oxígeno es vida! Después de una limpieza profunda, continuamos con nuestro masaje aromaterapia para cara y cuero cabelludo, seleccionamos los productos correctivos para su tipo de piel y aplicamos una infusión de oxígeno, con la cual los productos penetran la piel, humectándola y balanceándola. Es como una respiración de aire fresco para su piel!

**SUPER SERENITY FACIAL** 85 min.

Es para quien lo necesita todo!! Cansada, sin vida, áspera... su piel necesita más que solo un facial. Nuestro SUPER facial es dos tratamientos en uno. Primero realizamos todo el procedimiento del facial keratolyse, una limpieza profunda, una suave exfoliación para remover las células muertas, una aplicación de todos los productos científicamente correctivos y finalizamos con una infusión de oxígeno. Hace toda la diferencia del mundo!



FACIALES



Serenity Spa has developed natural, organic scrubs made in Costa Rica. We combine these natural ingredients with essential oils to exfoliate the surface dead cells and leave the skin glowing. A great start to any vacation and a radiant tan!



**TROPICAL CITRUS SALT SCRUB** 50 min.

A lovely blend of exotic citrus and sea salt. A bit more exfoliation to awaken a tired, lifeless skin. Does not require showering after the treatment.

**YLANG YLANG SUGAR SCRUB** 50 min.

A gentle body polish with the seductive fragrance of ylang ylang leaves you feeling absolutely irresistible. Does not require showering after the treatment.

**GINGER LIME CRUSHED RICE SCRUB** 50 min.

This is a local treat. In Costa Rica, rice is a way of life! Crushed rice with organic ginger, lime and essential oils make for an invigorating exfoliation. Good enough to eat! Requires a simple shower rinse after treatment.

**BAMBOO LEMONGRASS SCRUB** 50 min.

Totally delicious. Using ground bamboo as an exfoliant and adding the aromatic fragrance of lemongrass, this scrub is one of a kind. Refreshes tired muscles and invigorates the spirit. Requires a simple shower rinse after treatment.

**SERENITY SPA BODY PEEL** 80 min.

This fabulous treatment combines exceptional exfoliation with luxurious pampering. Using an ultra effective vegetal peel, we gently peel away rough, cracked and wrinkled skin and a smooth, vibrant skin appears! We then indulge your senses with the application of essential oils and aromatic extracts to energize, nourish and replenish ravaged skin. Does not require showering after the treatment.

SCRUBS



Serenity Spa ha desarrollado una línea natural, con exfoliantes orgánicos hechos en Costa Rica. Nosotros combinamos estos ingredientes naturales con aceites esenciales para exfoliar la superficie de la piel y así quitar las células muertas y dejar la piel brillando. ¡Un gran comienzo para sus vacaciones y un bronceado radiante!

**YLANG YLANG Y AZÚCAR** 50 min.

Un suave pulido del cuerpo con la fragancia seductora del ylang ylang, lo deja sintiéndose completamente irresistible. No requiere ducharse después del tratamiento.

**SAL CÍTRICA TROPICAL** 50 min.

Una encantadora mezcla exótica de esencia cítrica con sal de mar. Un poco más de exfoliación para despertar una piel cansada y sin vida. No requiere ducharse después del tratamiento.

**LIMA, JENGIBRE Y ARROZ MOLIDO** 50 min.

Éste es un obsequio típico. ¡En Costa Rica, el arroz es un estilo de vida! El arroz molido con el jengibre orgánico y el aceite esencial de limon, constituyen una exfoliación vigorizante. ¡Tan rico como para comerselo! Requiere una simple ducha después del tratamiento.

**SERENITY SPA** 80 min.

Este tratamiento fabuloso combina una exfoliación excepcional muy lujosa. Utilizando un exfoliante 100% vegetal extremadamente eficaz, se remueve suave y profundamente la piel áspera y arrugada. Una piel lisa, radiante y vibrante aparece! Luego complacemos sus sentidos con la aplicación de aceites esenciales y extractos aromáticos. Le da energía, nutre y alimenta la piel. No requiera ducharse después del tratamiento.

**BAMBÚ CON ZACATE DE LIMON** 50 min.

Totalmente delicioso! Un exfoliante que mezcla bambú molido y la aromática fragancia del zacate de limón... es lo máximo! Se refresca el músculo cansado y vigoriza el espíritu. Requiere una simple

ducha después del tratamiento.



**EXFOLIANTES**



From an expert pair of hands that provide professional healing care, massage away stress and sore muscles.

**AROMATHERAPY MASSAGE** 80 min.

This massage will tingle and soothe all the senses. Start with a stimulating dry brushing, followed with an aromatherapy, cleansing essential oil and finished with a 60 minute massage using essential oils of the finest quality.

**DEEP TISSUE MASSAGE** 50 min.

This massage is designed for pre or post activity. A firmer, more vigorous massage targeting your specific areas of concern. Great for sore muscles and getting ready for, or getting over the last Costa Rican adventure.

**COSTA RICAN LAVA ROCK MASSAGE** 80 min.

Experience the extraordinary combination of large, hot rocks, massage and aromatherapy. The deep, healing properties of the warm stones deliver a more centered, deeper level of relaxation that stays with you long after the massage is completed.

**LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE** available in 50 or 80 minutes

A light touch relaxing massage that follows the lymphatic pathway for great detoxification, reduces swelling and eliminates toxins.

**SERENITY MASSAGE** available in 50 or 80 minutes

Our signature treatment combining Swedish massage techniques, firm pressure and long relaxing strokes for optimum relaxation.

**HEAD, HANDS AND FEET** 50 min.

Starting with a scalp massage, we then massage the neck, face, shoulders, hands and feet. Great for first time spa goers or as an add on to any treatment. It is not necessary to remove your clothing for this treatment.

**COUPLES MASSAGE** available in 50 or 80 minute

Drift off and peel away the layers of stress with that special someone in your life.



**M A S S A G E S**



Un par de manos expertas brindan un cuidado profesional para aliviar el estrés y los dolores musculares.

**MASAJE DE AROMATERAPIA** 80 min.

Un masaje para suavizar todo su cuerpo con las mas delicadas esencias y calmar el alma. Se inicia con un cepillado en seco para estimular la circulación, seguido de 60 minutos de masaje, utilizando los aceites esenciales de la mejor calidad.

**MASAJE PROFUNDO** 50 min.

Este masaje se ha diseñado para pre o post actividad. Es más firme y vigoroso con el objetivo es concentrarse en las áreas específicamente más tensas. Excelente para los músculos adoloridos y para prepararse para la ultima aventura en Costa Rica, o relajarse despues de ésta!



**MASAJE CON ROCAS VOLCANICAS DE COSTA RICA** 80 min.

Experimente la extraordinaria combinación de las grandes y calientes piedras, aromaterapia y masaje. Las profundas propiedades curativas de las piedras calientes lo hacen entrar a un nivel más concentrado, más profundo de relajación y que permanece con usted largo tiempo después de finalizar el masaje.

**MASAJE DE DRENAJE LINFÁTICO** disponible en 50 u 80 minutos

Un masaje relajante y liviano que sigue el camino linfático para una grandiosa desintoxicación.

**MASAJE SERENITY** disponible en 50 u 80 minutos

Nuestro tratamiento distintivo, combina técnicas del masaje sueco, presión firme y largos movimientos relajantes para una óptima relajación.

**MASAJE DE CABEZA, MANOS Y PIES** 50 min.

Se inicia con un masaje de cuero cabelludo, luego un masaje en el cuello, cara, hombros, manos y pies. Fabuloso para añadir a cualquier otro tratamiento y para quienes visitan el Spa por primera vez. No es necesario quitarse su ropa para este tratamiento.

**MASAJE PARA PAREJAS** disponible en 50 u 80 minutos

Relájese y quítese el estrés hasta llegar aun estado de relajación profundo con esa persona especial.

**MASAJES**



**PICK ME UP** 80 minutes

An all over dry brushing delivers a surge of circulation followed by a 50 minute aromatherapy massage that creates a sense of well being and tranquility. This treatment is topped off with an aromatherapy mini facial to hydrate the skin and pamper the total being. Great for men!



**SPA SPIRIT** 140 minutes

Indulge yourself with the healing properties of our exclusive organic Costa Rican mud treatment, a relaxing 50 minute massage, European mini facial to deep pore cleanse the skin and hydrate, and a scalp massage with an all natural deep conditioner made from coconut. This treatment is designed to renew the spirit and relax the mind.

**REJUVENATOR** 140 minutes

An invigorating exfoliation of the total body using our tropical citrus scrub, followed by a 50 minute massage and finished with our full body sea mint clay mask. While you are resting in your cocoon wrap, our therapists will perform a 10 minute relaxing scalp massage. An absolute rejuvenation!

**CUSTOMIZE YOUR OWN SPA EXPERIENCE** 170 minutes

A spa experience you'll always remember customized to your personal needs. Choose one of our exclusive organic scrubs, add a 50 minute massage, and then nourish this fresh skin with one of our natural clay or mint body masks. As you are resting in your wrap, experience the great results of a Serenity Facial and float off to sleep with the scalp massage.

**SERENITY SPA SEDUCTION** approximately 3 1/2 hours

This Serenity Spa Signature Treatment seduces the senses with our organic, bamboo lemongrass herbal bliss. The treatment starts with a gentle exfoliation using our signature bamboo lemongrass scrub. After a warm shower, we then perform the Costa Rican lava rock massage. Now that your muscles are warm and loose, we will gently rock and stretch your body to elongate your muscles. The treatment concludes with our 100% natural, home grown lemongrass & herb sachets that are gently pressed and patted over your body to moisturize the skin, increase circulation and soothe muscles. We will cocoon you in these herbs to receive the maximum benefits of these medicinal plants.

**GENTLEMEN'S TREATMENT** 110 min.

Specifically formulated with men's specific skin and body care needs in mind. We start with a deep pore cleansing of the face, relieve irritation in the sensitive beard area and pay special attention to massaging the neck, shoulders and head. This is followed with an all over 50 minute body exfoliation to remove rough, dry skin and we complete the treatment with a therapeutic 50 minute massage. It's a guy thing!

\* For the well being of our therapist, we do not offer deep muscle massage with any package.

**SPA PACKAGES**



**VUELVE A LA VIDA** 80 min.

Un cepillado seco por todo el cuerpo estimula la circulación, seguido por un masaje aromaterapia de 50 minutos que produce una sensación de tranquilidad y de bienestar. Este tratamiento se completa con un mini facial de aromaterapia para hidratar su piel y aumentar la sensación de bienestar. ¡Buenísimo para hombres!

**ESPÍRITU DE SPA** 140 min.

Consíntase con las propiedades curativas de nuestro exclusivo tratamiento con barro orgánico de Costa Rica, seguido de un relajante masaje de 50 minutos, un mini facial europeo para limpiar profundamente los poros e hidratar la piel, y un masaje del cuero cabelludo con un acondicionador profundo natural hecho del coco. Este tratamiento esta diseñado para renovar el espíritu y relajar la mente.

**REJUVENECEDOR** 140 min.

Una exfoliación vigorizando el cuerpo totalmente, usando nuestra exfoliación tropical de sal cítrica, seguido por un masaje de 50 minutos y finalizando una envoltura con una mascara corporal hecha con una arcilla de algas marinas con menta. Mientras usted está descansando en su envoltura, nuestros terapeutas realizarán un relajante masaje por 10 minutos de su cuero cabelludo. ¡Un absoluto rejuvenecimiento!

**PERSONALIZE SU PROPIA EXPERIENCIA DE SPA** 170 min.

Una experiencia de Spa que usted siempre recordará, personalizada de acuerdo a sus necesidades. Escoja una de nuestras exclusivas exfoliaciones orgánicas, agregue un masaje de 50 minutos y nutra su piel con una máscara corporal de menta o arcillas naturales. Mientras usted se relaja totalmente en su envoltura, experimente los beneficios de un Facial Serenity y de un masaje de cuero cabelludo.

**SEDUCCION SERENITY SPA** aproximadamente 3 horas y media

Este tratamiento exclusivo de Serenity Spa seduce los sentidos. El tratamiento comienza con una exfoliación orgánica de bambú molido con zacate



de limón. Después de una ducha se realiza un masaje con piedras volcánicas calientes. Cuando sus músculos están tibios y sueltos, suavemente meceremos y estiraremos su cuerpo para alargar sus músculos. El tratamiento concluye combinando aromaterapia, hidroterapia y presionando su cuerpo con nuestros sachets de hierbas de zacate de limón y manzanilla, 100% naturales hechas en Costa Rica. Mientras descansa en su envoltura de hierbas, reciba los beneficios de estas plantas medicinales.

**TRATAMIENTO PARA CABALLEROS** 110 min.

Específicamente formulado para la piel de los hombres y el cuidado de su cuerpo. Empezamos con una limpieza profunda facial, aliviando la irritación en el área sensible de la barba, con especial atención a masajear el área del cuello, hombros y cabeza. Se procede a aplicar un masaje exfoliante corporal de 50 minutos para remover la piel áspera y seca. Se finaliza el tratamiento con un masaje terapéutico de 50 minutos. ¡Es cosa de hombres!

\*Por el bien de nuestros terapeutas, nosotros no ofrecemos el masaje del músculo profundo con los paquetes.

**PAQUETES SPA**



Mineral rich clays, sulfur laden volcanic mud, medicinal plants and herbs encompass the Serenity Spa exclusive line of treatments. All of our treatments come with our own 3 step cleansing and a 30 minute massage.

**VOLCANIC MUD TREATMENT** 80 min.

Experience the healing properties of this sulfur enriched mud. Great for detoxification and enriching the skin.

**NATURAL CLAY** 80 min.

This 100% organic clay is found deep below the earth in the rainforest. The properties of this clay are restorative, detoxifying and cooling. Helps to restore the skin's balance.

**SUNBURN RELIEF** 50 min.

Too hot? This quick treatment cleanses, cools and calms an over exposed skin with aromatherapy oils, aloe and a cooling body mask. Does not include massage.

**OLEASLIM CELLULITE AND DETOX WRAP** 110 min.

To provide great results in contouring the body, reducing cellulite and deep detoxification, the following regime is necessary: a vigorous dry brushing, a 50 minute lymphatic drainage massage and the application of the "Oleaslim" pure essential oil. This combination deeply detoxifies and liquefies toxins. Now it's time to sweat them out!



**MUDS AND WRAPS**



Las arcillas son ricas en minerales, los barros volcánicos contienen altos niveles de azufre, las plantas medicinales y las hierbas naturales abarcan la línea exclusiva de Serenity Spa. Todos nuestros tratamientos comienzan con los 3 pasos de limpieza distintivos de Serenity Spa seguido de un masaje de 30 minutos.

**ENVOLTURA DE BARRO VOLCÁNICO** 80 min.

Experimente las propiedades curativas de este barro enriquecido con azufre. Grandioso para la desintoxicación y enriquecer la piel.

**ENVOLTURA DE ARCILLA NATURAL** 80 min.

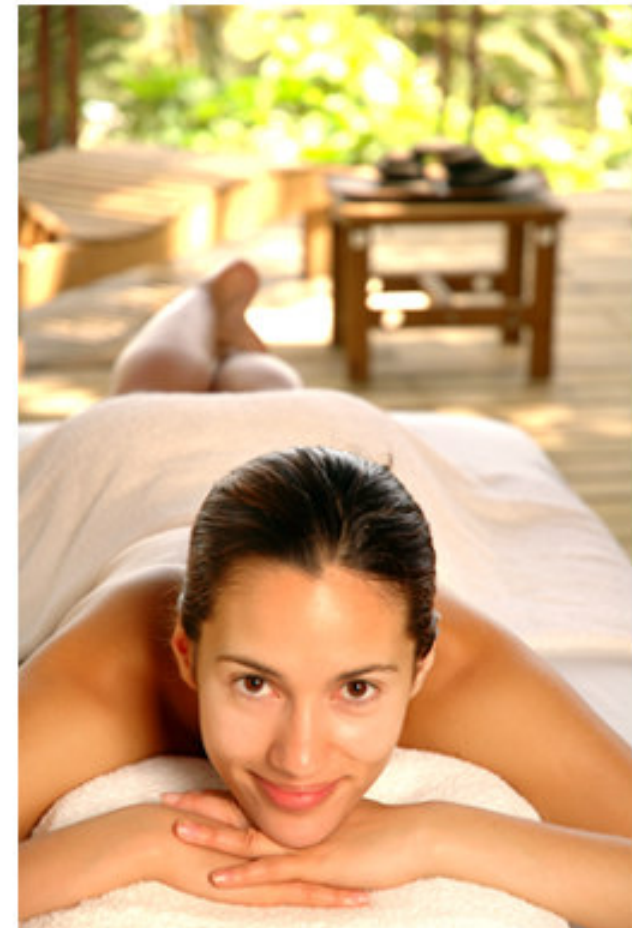
Esta arcilla 100% orgánica se encuentra profundo debajo de la tierra en la selva lluviosa. Las características de esta arcilla son restaurativas, desintoxicantes y refrescantes. Ayuda a restaurar el balance de la piel.

**ALIVIO DE QUEMADURAS DEL SOL** 50 min.

Demasiado quemado? Este rápido tratamiento limpia, refresca y calma la piel expuesta a excedentes del sol, con aceites de aromaterapia, áloe y una refrescante mascar para el cuerpo. No incluye masaje.

**ENVOLTURA DESINTOXICANTE Y ANTI-CELULITIS "OLEASLIM"** 110 min.

Para proveer grandes resultados en su cuerpo, reduciendo la celulitis y desintoxicando profundamente el organismo, el régimen siguiente es necesario: ¡un vigoroso cepillado en seco, seguido de 50 minutos de un masaje de drenaje linfático y una aplicación de nuestro aceite puro esencial "OLEASLIM". Esta combinación desintoxica profundamente desintegrando las toxinas. Ahora es tiempo de sudar y botar las toxinas afuera!



**BARROS Y ENVOLTURAS**



This is a new item developed exclusively for Serenity Spa. Medicinal plants and herbs are harvested and wrapped in sachets to create a unique healing treatment. We combine herbal aromatherapy, hydrotherapy, gentle stretching, massage and compression all “wrapped” into one! Choose the blend most helpful for your specific needs.



**EUCALYPTUS HERBAL** 80 min.

This herbal blend is extremely helpful for aches and pains, sinus problems, bronchitis, colds and is very cooling.

**MINT HERBAL** 80 min.

An energizing, yet relaxing body wrap. The mint herbal blend helps to relieve respiratory problems, digestive problems, increases blood circulation and helps mental concentration.

**GRAPEFRUIT CITRUS HERBAL** 80 min.

This citrus blend is invigorating, stimulates the lymphatic and blood circulatory systems and regenerates a sluggish skin. Awaken the senses.

**LEMONGRASS & CHAMOMILE HERBAL** 80 min.

Lemongrass is citric and the chamomile herbs are calming, quiets the nerves and relieves insomnia. The blend of these herbs give an over all feeling of well being.

**NATURAL HERB AND MEDICINAL PLANT WRAPS**



Este es un nuevo tratamiento recientemente desarrollado y exclusivo de Serenity Spa. Plantas medicinales y hierbas son cosechadas y envueltas en "sachets" para crear un tratamiento curativo unico. Combinamos, hidroterapia, aromaterapia herbal, suaves estiramientos, un masaje con compresión y una envoltura, todo en uno! Elija la mezcla que mejor beneficie sus necesidades específicas.

**ENVOLTURA "SACHET" DE HIERBA DE EUCALIPTUS 80 min.**

Esta mezcla de hierbas es extremadamente provechosa para los dolores, problemas de sinusitis, bronquitis y es muy refrescante.

**ENVOLTURA "SACHET" DE HIERBA DE MENTA 80 min.**

Una energizante y a la vez relajante envoltura. Esta mezcla de menta con hierbas, ayuda a los problemas respiratorios, digestivos, incrementa la circulación de la sangre y aumenta la concentración mental.

**ENVOLTURA "SACHET" DE HIERBA DE TORONJA CITRICA 80 min.**

La mezcla de estas hierbas es vigorizante, estimula los sistemas circulatorios y linfáticos, regenerando la piel sin vida. Despierta los sentidos.

**ENVOLTURA HIERBAS DE SACATE DE LIMON Y MANZANILLA 80 min.**

El zacate de limón es un cítrico que alivia la sinusitis, problemas bronquiales, resfrios y gripe. La hierba de manzanilla es calmante, seda los nervios y ayuda con el insomnio. La mezcla de estas hierbas brinda una sensación de bienestar y salud.



**ENVOLTURAS NATURALES CON HIERBAS Y PLANTAS MEDICINALES**



Master therapies are treatments that require advance booking due to special requirements, such as the use of natural, medicinal plants, advanced therapist training and/or availability. We highly recommend at least 48 hours advance booking. These treatments are not available in all locations. Please check with reception for appointment selection and reservations.

**MASSAGE CUPPING** 20 min.(only with additional service)

A wonderful ancient technique dating back to the 1500's with the Egyptians using this method and then the Chinese, massage cupping has found its place in the modern world of healing. For our spa use, by creating suction and negative pressure, massage cupping releases rigid tissue, drains excess fluids and toxins, loosens muscles in crisis without causing pain and brings blood flow to the skin and muscles. It is fantastic for deep muscle relief and body contouring. In facial applications, relieves swelling and promotes facial toning and firming. As an add on to most any treatment, please allow 20 additional minutes.

**MUSCLE MELTDOWN** 80 min.

It's just like it sounds. A combination of a 60 minute deep tissue massage with 20 minutes of "massage cupping". This treatment will melt down those aching, hard to reach muscles, works at a much deeper level than normal massage and leaves you with a sense of relaxation long after the treatment has ended! And it just feels really good!

**BODY CONTOURING AROMATHERAPY WRAP** 110 min.

Working with the lymphatic drainage pathways and massage cupping, we dedicate this treatment to rid the body of excess, stagnant toxins, flaccid skin, inflammation and cellulite. This is an extremely relaxing treatment that gives great health benefits. After a session of the massage cupping with a light application of aromatic creams, a highly concentrated essential oil is applied to further the detoxification process. As you rest in a cocoon wrap, our therapist will work on the face giving a toning and firming effect using the massage cups. You can look forward to the effects of a mini face lift and practically loose a full size in one treatment. You have to try it to believe it!!

**FOUR HANDS MASSAGE** 50 min.



While working in tandem, two therapists will massage you from head to toe, striving to keep the pressure and rhythm synchronized so that you forget where one therapist starts and the other one ends! Double your pleasure!

**THE CRÈME DE LA CRÈME** 170 min.

Let your skin be reborn! One of the most luxurious treatments of all. Just under 3 hours of pampering, cleansing, peeling away rough, dry skin, a 50 minute relaxing massage, application of the most deliciously decadent aromatic creams, pure extracts, aromatherapy oils and purifying 100% organic clay. As if this isn't enough, a deep pore cleansing mini facial and scalp massage sends you into a deep state of tranquility. You deserve the best!

**REFLEXOLOGY** 50 min.

Starting with a fresh citrus foot scrub, we then apply a cooling mint oil and work the specific points of the feet. A pressure point stimulation assists circulation, balances the body and relieves tension.

**MASTER THERAPIES**



Son tratamientos que usted debe reservar con anticipación debido a los requisitos especiales, como el uso de plantas naturales medicinales, terapeutas con entrenamiento avanzado y/o disponibilidad. Recomendamos por lo menos 48 horas de anticipación para su reservación. Estos tratamientos no están disponibles en todos los locales. Por favor verifique con la recepción su selección de cita y reservaciones.

**MASAJE CON VENTOSAS** 20 min. (sólo con el servicio adicional)

Una maravillosa técnica antigua que data de 1500 a.c., los egipcios utilizaban este método y luego lo hicieron los chinos, así el masaje con ventosas ha encontrado su lugar en el mundo moderno para sanar. Para nuestro uso en el Spa, creamos succión y presión negativa, el masaje con ventosas libera el tejido rígido, drena los fluidos estancados y toxinas, suelta músculos en crisis sin causar dolor y favorece el flujo de sangre a la piel y músculos. Es fantástico para el alivio profundo de los músculos y remodela el cuerpo. En las aplicaciones faciales, reduce la inflamación y promueve la tonificación facial y firmeza. Como un complemento a la mayoría de los tratamientos, por favor permita 20 minutos adicionales.

**MASAJE DE MÚSCULO DERRETIDO** 80 min.

Es simplemente como suena. Una combinación de un masaje de 60 minutos del tejido profundo con 20 minutos de "masaje con ventosas". Este tratamiento derretirá esos músculos adoloridos y difíciles de alcanzar, se trabaja a un nivel más profundo que el masaje normal. Le dejará una sensación de relajación que continua aun cuando el tratamiento ya ha acabado! ¡Simplemente se siente bien!

**ENVOLTURA DE AROMATERAPIA MODELADORA DEL CUERPO** 110 min.

Trabajamos los senderos del drenaje linfáticos con un masaje con ventosas, dedicamos este tratamiento para liberar al cuerpo de excesos, toxinas estancadas, piel flácida, inflamación y celulitis. Éste es un tratamiento sumamente relajante que da grandes beneficios a su salud. Después de una sesión de masaje con ventosas y una ligera aplicación de cremas aromáticas, se utiliza un aceite esencial altamente concentrado para llevar más allá el proceso de desintoxicación. Mientras que usted descansa en una envoltura "capullo", nuestro terapeuta trabajará en su cara, tonificando y dándole firmeza por medio del masaje con ventosas. Usted puede esperar los efectos de un mini estiramiento en su rostro y prácticamente puede reducir una talla completa en un solo tratamiento. ¡Usted tiene que probarlo para creerlo!!

**MASAJE DE CUATRO MANOS** 50 min.

Se trabaja en equipo, dos terapeutas le darán masaje, desde su cabeza hasta los dedos de sus pies, esforzándose por guardar la presión y el ritmo sincronizado para que usted se olvide donde un terapeuta comienza y el otro termina! ¡Duplique su placer!

**THE CRÈME DE LA CRÈME** 170 min.

Deje que su piel renazca! Es el tratamiento más lujoso. Casi tres horas de chineo, limpieza, exfoliación de la piel seca y áspera, 50 minutos de un relajante masaje, aplicación de las más deliciosas y aromáticas cremas, extractos puros, aceites esenciales y una arcilla orgánica 100% natural. Como si no fuera suficiente, un mini facial para limpiar sus poros profundamente y un masaje de cuero cabelludo para llevarlo a un profundo estado de tranquilidad. Usted merece lo mejor!

**REFLEXOLOGIA** 50 min.

Se inicia aplicando a sus pies una fresca exfoliación cítrica, luego un aceite de menta refrescante para trabajar los puntos específicos de sus pies. Presionando los puntos de estimulación se favorece la circulación, balanceando el cuerpo y liberando la tensión.

**TERAPIAS MASTER**



These additional shorter treatments are great to add to any Serenity Spa treatment, but are not available alone.

Estos tratamientos son más cortos, excelentes para añadir a cualquier tratamiento de Serenity Spa, pero no están disponibles para usarlos solos.

**QUICK BEAUTY MASK** 25 min.

A quick, yet effective facial. Includes deep pore cleansing, corrective creams and a cellulose mask. Facial massage is not included.

**SCALP TREATMENT** 25 min.

First we start with a stimulating mint essential oil scalp massage and then apply a deep coconut herbal conditioner. Great for after the pool or sunbathing.

**MINI SUN BURN RELIEF FACIAL** 25 min.

Too much sun? But only on your face? First we cleanse the skin with an antibacterial essential oil, then a cooling aloe gel with teatree oil and a cooling, compress mask.

**MINI SUN BURN BODY TREATMENT** 25 min.



Too much sun? But only in a specific part of your body? We will incorporate our cooling, calming sun burn relief treatment with your choice of body treatment.

**MÁSCARA DE BELLEZA RÁPIDA**

25 min.

Un rápido pero efectivo facial. Incluye una limpieza profunda, crema correctiva y máscara de celulose de belleza. No incluye masaje facial.



**TRATAMIENTO DE CUERO CABELLUDO** 25 min.

Primero comenzamos con un estimulante masaje de cuero cabelludo con un aceite esencial de menta y luego aplicamos al cabello un acondicionador profundo de coco y hierbas. Genial despues de la piscina o asolearse.

**MINI FACIAL DE ALIVIO DEL SOL** 25 min.

Demasiado sol? Pero sólo en su cara? La aliviamos realizando una limpieza facial con un aceite esencial antibacterial, se aplica un refrescante gel de aloe y finalmente una máscara calmante.

**MINI TRATAMIENTO CORPORAL ALIVIO DE SOL** 25 min

Demasiado sol? Pero sólo en un área específica de su cuerpo? Agregue nuestro refrescante y calmante tratamiento de sol a el tratamiento corporal de su elección.

**ADD-ON TREATMENTS**

**TRATAMIENTOS ADICIONALES**



## A Meeting Planner's Guide to Using Serenity Spa

### Most Frequently Asked Questions About Spa Services

#### 1. What kind of services do we offer?

As you can see, Serenity Spa offers a wide range of services from massage and facials, to organic scrubs, scrubs, herbal and mud wraps, spa packages and master therapies. Some locations offer manicure and pedicure. Please check with each location.

#### 2. How many therapists do you have?

Please check with the specific location, because we have between two to twenty therapists working in the different spas.. In case of large groups, room services are available and depending on the size of the group, additional therapists can be brought in.

#### 3. How many appointments could be taken in one day?

Paradisus Playa Conchal:	80-100 per day
Si Como No :	60 per day
Villa Blanca:	20 per day
Villa Caletas:	40 per day
Jacó:	60 per day

In order to accommodate large groups, all appointment times, names, treatments requested, etc must be submitted with the group contract no later than 15 days before the group arrival date.

Please note that additional treatments can be done as an In Room Service.

#### 4. What is your cancellation policy?

For individual appointments all changes and cancelations must be done with a 4 hour notice to avoid a 50% charge. All no shows will be charged 100% of the appointment reserved.

For group appointments , all changes and cancellations must be done with a 4 DAY notice. All last minute changes and cancellations will be charged 100%.





## A Meeting Planner's Guide to Using Serenity Spa

### Most Frequently Asked Questions About Spa Services

#### 5. Do you have male and female therapists?

Yes, we have both therapists on staff. You may state your preference at the time of booking, however, we can not guarantee availability. It is often a delicate matter due to the personal type of service, but our therapists are extremely well trained and undergo a complete day of training on just draping the client. At no time will the client be without a proper towel or sheet draping.

#### 6. Do you offer Complimentaries?

Yes, we are more than happy to offer a complimentary treatment if you have a special client or a site inspection that may be bringing a group, or to the group leader once the group is on property. Each request is handled separately, and we are always glad to grant a comp to someone who may be beneficial to the both of us.

#### 7. Are Incentive Groups interested in having Spa as an option and/or included feature of a program?

**YES!** Spa services are one of the fastest growing areas in the hotel/resort industry. The demand has never been greater, and it is a sought out experience. Travelers are very savvy to the Spa experience, and it a real plus for a group to have included Spa Services.



#### 8. Why should we offer Spa Services?

It will enhance the guest's experience at the hotel, and make their trip to Costa Rica even more memorable. Spa services included in the program will really help generate a lot of interest and anticipation in the trip. Spa services have become a standard in travel.

#### 9. Is Tipping Customary?

Yes, generally people will leave anywhere from 15% to 20% of the value of the service. If Spa appointments are part of an included activity with your company paying for the appointments, we suggest 15+% is added to the price for the tips. the activity that