



WELLNESS AND SPA

NAYARA MENU

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

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

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

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

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



A LOCAL JOURNEY TO WELLNESS

YOGA

60 MIN PRIVATE CLASS

Choose from Hatha, Vinyasa, Kundalini, or Restorative Yoga. Our experienced instructors will customize each session to your individual needs and fitness level, helping you find physical equilibrium and release mental tension.

ENERGY HEALING

60 MIN SESSION

Experience a powerful energy healing session to heal physical, mental, or emotional issues. Our therapists use hands-on techniques to transmit healing energy, without physical contact, via the magnetic field. The therapists can use different techniques such as Reiki, Pranic Healing or Energetic Healing.

MEDITATION

45 MIN PRIVATE SESSION

Our meditation sessions use various techniques to help you achieve mental equilibrium and overall well-being.

SOUND THERAPY WITH TIBETAN BOWLS

60 MIN

As you rest comfortably in a tatami (thick mat) on the floor, an expert therapist will play a sequence of quartz crystals and Tibetan bowls. The sounds will connect directly with the different frequencies of your chakras and as the sound of all the instruments is played on, your nervous system will start to heal. This is an amazing experience for those looking to relax and disconnect.

CACAO CEREMONY

60 MIN

Experience a local ceremony that involves drinking a sacred ancient liquid used by the locals that is known to generate special powers in the body and spirit. The ceremony involves a meditation session, singing, and dancing.

SIGNATURE TREATMENTS

SIGNATURE NAYARA EXPERIENCE

120 MIN

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

COSTA RICAN HOT STONES MASSAGE

75 MIN

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

ORGANIC COSTA RICAN COFFEE SCRUB

45 MIN

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

REVITALIZING VOLCANIC MUD MASSAGE

60 MIN

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

HANDS AND FEET RITUAL

60 MIN

Indulge in a feet and lower legs exfoliation as your therapist applies a pressure-point foot massage with a combination of hot stones and healing thermal peloids feet mask. This ritual ends with a special hand treatment.

RECONNECT

AROMATHERAPY MASSAGE

60/90 MIN

A wonderful first-time spa experience, this full-body massage uses essential aromatic oils and lotions of choice to revive the senses and relax the muscles. A combination of light to medium pressure and long, gliding strokes are used to melt away tension, soothe muscles and energize circulation.

TRADITIONAL NAYARA SWEDISH MASSAGE

60/90 MIN

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

REJUVENATING FACIAL

75 MIN

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

SOOTHING & RELAXING FACIAL

60 MIN

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

DETOXIFY

ORGANIC COFFEE DETOXYFING WRAP

45 MIN

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

SEA SALT & HONEY SCRUB

45 MIN

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

DETOX - ENERGIZING FACIAL

75 MIN

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

HYDRATING SPA MANICURE AND PEDICURE

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

INDULGE ALL SENSES

RAINFOREST RETREAT

1 HR 45 MIN

Aromatherapy massage with purifying and nourishing oils that will soothe, relax and release tensions away. Followed by mini facial with gem stones to calm.

HYDRA HYALURONIC ACID INTENSIVE FACIAL

75 MIN

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

PROFESSIONAL TREATMENT EYE CONTOUR

45 MIN

Treatment formulated to combat fine lines and dark circles with anti-fatigue eye contour patch and rose quartz massage.

CHOCOLATE HYDRATATING SCRUB

45 MIN

A paste of organic cocoa beans is used to exfoliate and renew the skin. This invigorating treatment awakens the senses and leaves the skin oxygenized and hydrated.

THERAPEUTIC DEEP TISSUE MASSAGE

60/90MIN

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

FACIAL EXPRESS

30 MIN

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



REBALANCING

REALIGNING ENERGY

90 MIN

Our therapist works closely with you to realign your chakras and restore your body to its original balance. Chakra comes from the Sanskrit word wheel, and the human body has seven main chakras that must work together for you to experience physical and emotional balance and peace. Activate the seven Chakras in conjunction with a hot stone massage.

THAI STRETCHING

75 MIN

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

NATURAL HEALING BAMBOO MASSAGE

60 MIN

A natural way to calm your mind and body. The bamboo sticks work as an extension of the therapist's hands allowing the tension that hides inside the muscles to disappear, and then with long strokes, to soothe sore muscles and increase blood circulation.

SCALP MASSAGE

20MIN

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



ROMANCE FOR COUPLES

UNFORGETTABLE NAYARA

2 HRS 15 MIN

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

A SACRED JOURNEY TOGETHER

2 HRS 45 MIN

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

ROMANTIC MASSAGE

60 MIN

This classic relaxing and invigorating massage uses moderate pressure to release sore muscles and increase circulation. The technique used is a combination of long gliding strokes, kneading and friction. After our signature feet ritual, you and your partner will enjoy a side-by-side experience with two therapists working in unison to provide an unforgettable romantic experience.

ESCAPE TO THE RAINFOREST

2 HRS 15 MIN

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

RELAX FOR MEN

FOR MEN ONLY FACIAL

75 MIN

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

ANTI-STRESS NECK AND BACK MASSAGE

45 MIN

This treatment uses the same elements of a full body massage but concentrates on your sources of most tension: the neck, back and shoulders.

GENTLEMEN'S MANICURE AND PEDICURE

Give your hands and feet the most amazing experience by exfoliating dead cells with a natural combination of coconut and coffee, hydrating them special lotions and restoring nails to its original healthy appearance.

FITNESS CENTER & YOGA PAVILIONS

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

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

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

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



VIVE EN BIENESTAR

YOGA

60 MIN CLASE PRIVADA

Contamos con clases de yoga adaptadas a sus necesidades, clases multinivel de hatha, vinyasa, kundalini y yoga restaurativo, donde logrará un trabajo equilibrado del cuerpo al mismo tiempo que se liberará de tensiones mentales y emocionales.

SANACIÓN ENERGÉTICA

60 MIN SESIÓN

Técnicas de sanación donde se trabaja sobre el paciente por medio de la energía que transmiten las manos del terapeuta, ayudando en problemas físicos, mentales, emocionales, etc. No hay contacto físico con el paciente, se trabaja sobre su campo energético. La terapeuta puede usar técnicas como reiki, sanación pránica y sanación energética.

TERAPIA DE SONIDO CON CUENCOS

60 MIN

Una experiencia inolvidable para los que buscan estados de relajación profunda. Descansarás cómodamente en un tatami mientras se toca una secuencia de cuencos de cuarzo cristal y cuencos tibetanos de metal conectados a las diferentes frecuencias de los chakras, acompañados de otros instrumentos donde el sonido es alimento para el sistema nervioso.

CEREMONIA DE CACAO

60 MIN

Es una ceremonia donde se toma la bebida sagrada para nuestros indígenas, que genera un poder en nuestro cuerpo y espíritu. Se hace una meditación, hay cantos y baile.

MEDITACIÓN

45 MIN SESIÓN PRIVADA

Se hará una clase con diferentes técnicas de meditación para poder aplicarla a la vida diaria y así ayudar a mantener el equilibrio mental y emocional.

TRATAMIENTOS SIGNATURE

SIGNATURE NAYARA EXPERIENCE

120 MIN

Experiencia única que revitaliza el cuerpo y la mente. Comienza con estiramientos prolongados y la aplicación de presión localizada, seguida de un masaje de barro volcánico. Esta técnica se basa en la creencia tica que el barro regenera el cuerpo y el equilibrio de la piel, dando energía y paz. Envolvemos con toallas calientes y mientras el cuerpo absorbe los minerales, hacemos un facial express hidratante con barro volcánico. Finaliza con un masaje para cuero cabelludo y una hidratación de todo el cuerpo y rostro.

MASAJE COSTARRICENSE DE PIEDRAS CALIENTES

75 MIN

Este tratamiento utiliza piedras de río de origen volcánico que se calientan y se colocan en lugares claves para calmar y liberar tensiones en los músculos. Esta técnica se combina con un masaje tradicional para estimular la circulación, reducir la tensión y aliviar el stress mental.

EXFOLIACIÓN CON CAFÉ ORGÁNICO

45 MIN

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

MASAJE REVITALIZANTE DE BARRO VOLCÁNICO

60 MIN

Que puede ser más natural que el barro volcánico para exfoliar, hidratar y revitalizar el cuerpo. Esta técnica está basada en la creencia Tica que el barro rico en minerales regenera el cuerpo y equilibra la piel, dando al mismo tiempo energía y paz.

RITUAL DE MANOS Y PIES

60 MIN

Le consentimos con una exfoliación de pies y pantorrillas, seguida de un masaje relajante de pies, con puntos de digito presión, combinado piedras calientes. Finalizamos con una mascarilla de peloides termales y consentimos sus manos.

RECONECTAR

MASAJE DE ESENCIAS

60/90 MIN

Una experiencia maravillosa para los que visitan el spa por primera vez ya que se da un masaje completo con aceites esenciales de su elección que reviven los sentidos y relajan los músculos se utiliza una presión de suave a media con deslizamientos largos que ayudan a liberar la tensión y mejorar la circulación.

MASAJE SUECO NAYARA

60/90 MIN

Este clásico masaje de cuerpo completo es relajante, utiliza una presión moderada para aliviar músculos adoloridos y aumentar la circulación. La técnica incluye deslizamientos largos, amasamiento y fricción. Juntos experimentarán una relajación total.

FACIAL REJUVENECEDOR

75 MIN

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

FACIAL RELAJANTE

60 MIN

Tratamiento calmante creado específicamente para pieles sensitivas o reactivas, la combinación del Agua Termal Spa con componentes botánicos seleccionados protege, calma y equilibra la piel de manera duradera.

DESINTOXICAR

ENVOLTURA CON CAFÉ ORGÁNICO

45 MIN

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

EXFOLIACIÓN CON SALES MARINAS Y MIEL

45 MIN

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

FACIAL DESINTOXICANTE Y ENERGIZANTE

75 MIN

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

MANICURE Y PEDICURE SPA

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



REEQUILIBRAR

REALINEACIÓN DE CHAKRAS

90 MIN

Nuestras terapeutas trabajan en la alineación de sus chakras para restaurar su cuerpo al equilibrio original. La palabra chakra significa rueda en Sánscrito. El cuerpo humano cuenta con siete chakras principales que deben trabajar juntos para lograr armonía, alcanzar equilibrio y así gozar de paz emocional y física. Este tratamiento se realiza en conjunto con nuestro masaje costarricense de piedras calientes. Al final recibirá una terapia con cuencos tibetanos combinados con piedras semipreciosas correspondientes a cada chakra.

MASAJE DE CUERO CABELLUDO

20 MIN

Relajar la mente, activar la circulación alrededor del folículo piloso.

ESTIRAMIENTO TAILANDÉS

75 MIN

El fundamento del masaje tailandés se basa en el concepto de líneas de energía que corren por el cuerpo. Este tratamiento se realiza con diferentes estiramientos y aplicación de presiones en áreas específicas.

El terapeuta trata a las diferentes personas de acuerdo con sus distintas necesidades. Se realiza sobre un Tatami que se coloca en el piso, no se utilizan aceites y se recomienda usar ropa cómoda y delgada.

MASAJE CURATIVO NATURAL CON BAMBÚ

60 MIN

Una forma natural de calmar la mente y el cuerpo. Los palos de bambú funcionan como una extensión de las manos del terapeuta, permitiendo que la tensión que se esconde dentro de los músculos desaparezca y luego con movimientos largos calmar los músculos adoloridos y aumentar la circulación sanguínea.

DESPERTAR DE LOS SENTIDOS

RETIRO DEL BOSQUE LLUVIOSO

1 HR 45 MIN

Masaje con Aceites esenciales purificantes y nutritivos que ayudan a aliviar la tensión, seguido de un facial express en el que se aplicará un masaje especial con gemas de cuarzos rosas para calmar y refrescar la piel.

FACIAL HIDRATANTE CON ÁCIDO HIALURÓNICO

75 MIN

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

TRATAMIENTO PROFESIONAL CONTORNO DE OJOS

45 MIN

Tratamiento formulado para combatir las líneas de expresión y las ojeras con parche antifatiga para el contorno de ojos y masaje con cuarzo rosa.

MASAJE TERAPÉUTICO DE TEJIDO PROFUNDO

60/90 MIN

Un masaje restaurativo que ayuda a aliviar patrones de tensión crónicos a través de remover toxinas, relajar los músculos tensos y aumentar flexibilidad y el rango de movimiento de las extremidades. Esta técnica incluye estiramientos, compresión utilizando los codos, nudillos y puños para aumentar el flujo sanguíneo y linfático. Se recomienda para personas acostumbradas a esta clase de presión.

EXFOLIACIÓN CON CHOCOLATE

45 MIN

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

FACIAL EXPRESS

30 MIN

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

ROMANCE

NAYARA INOLVIDABLE

2 HRS 15 MIN

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

UN VIAJE SAGRADO JUNTOS

2 HRS 45 MIN

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

ESCAPE AL BOSQUE LLUVIOSO

2 HRS 15 MIN

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

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

MASAJE ROMANTICO

60 MIN

Masaje relajante y vigorizante, utiliza una presión modera para aliviar los músculos adoloridos y aumentar la circulación. Después de nuestro ritual de lavado de pies, usted y su pareja disfrutarán de una experiencia lado a lado con dos terapeutas que trabajan en unisonó para brindar una experiencia romántica inolvidable.

RELAJARSE PARA CABALLERO

MANICURE Y PEDICURE PARA HOMBRES

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

MASAJE ANTI-ESTRES DE ESPALDA Y CUELLO

45 MIN

Este tratamiento utiliza la misma técnica del masaje de cuerpo completo, pero se concentra en las áreas de mayor tensión: cuello, hombros y espalda.

FACIAL PARA CABALLERO

75 MIN

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

GIMNASIO & PABELLONES DE YOGA

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

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

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

No se permiten niños.

SPA ETIQUETE

Nurture your spa experience and arrive at the spa 20 minutes prior to your treatment time; allow your body to indulge in the heat of the sauna or steam, or simply relax to the sounds of the forest laying by the quiet pool.

As a courtesy to other guests and our service providers, please give 12-hour notice if you must cancel or reschedule an appointment. Last minute cancellations or "no-shows" will result in a charge of 100% of treatment price.

ETIQUETA SPA

Aumente su experiencia llegando al spa 20 minutos antes de su tratamiento si va a gozar de la sauna o el baño a vapor, o simplemente para que tenga tiempo de relajarse oyendo los sonidos del bosque en la piscina tranquila.

Como cortesía hacia los otros huéspedes y las terapeutas, por favor avísenos 12 horas antes si desea cancelar o posponer su tratamiento. Cancelaciones de última hora o no llegar resultará en el cobro del 100% del tratamiento.

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

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



NAYARA
RESORTS