

SPA EXPERIENCES

FORESTAWELLNESS

boutique gym + spa

CASTELLANO – EUSKARA

BIENVENIDO A NUESTRO SPA

Un refugio concebido para que el bienestar alcance su máxima expresión.

Ubicado en un enclave privilegiado, rodeado por la serenidad de los árboles, este espacio ofrece calma y silencio como los anfitriones perfectos. Diseñado para el bienestar, la relajación y el deporte, invita a sumergirse en experiencias únicas que revitalizan el cuerpo y la mente.

Los tratamientos combinan innovación y lujo, creando auténticos rituales sensoriales que transportan a un estado de relajación profunda, dejando la piel luminosa y revitalizada. Además, todos los tratamientos incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa.

ONGI ETORRI GURE SPA ZENTRURA

Zure barrualdearekin konektatzeko gunea.

Baretasuna, isiltasuna eta lasaitasuna zure anfitrioi izango diren zuhaitzez inguratutako ingurune pribilegiatu bat da gure spa gunea, non esperientzia paregabe eta pertsonalizuak gozatu ahal izango dituzun. Ongizate, erlaxazio eta kirolerako behar duzun guztia duen espazio ikusgarria da.

Gure tratamenduek larruazal ikusgarria lortzeko eta erlaxazio egoera sakon batera garraiatzeko diseinatutako zentzumen-esperientzia osoak sortzen dituzte. Horrez gain, tratamendu guztiek 45 minutuko spa zirkuituaren sarbidea barne dute.

FACIALES EFFECTIVITY / EFFECTIVITY AURPEGIKOAK

- Includen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

LA CURA

60 Min

118 €

Un tratamiento facial diseñado para desintoxicar y restaurar la pureza de la piel. A través de una exfoliación enzimática suave y no invasiva, elimina células muertas e impurezas sin causar molestias ni marcas. Además, hidrata en profundidad, proporcionando suavidad y confort para revelar un cutis limpio, revitalizado y radiante.

Aurpegi garbiketa bat baino askoz gehiago. Tratamendu desintoxikatzaile honek larruazaleko puntu beltzak eta lohiak kendu eta poroak garbitzen ditu. Gainera, hidratazio, leuntasun eta erosotasuna lehengoratzen ditu azal garbi eta distiratsu bat lortuz.

O2 RELAX

60 Min

105,50 €

Una dosis de frescura y vitalidad para la piel. Este tratamiento hidratante revitaliza los tejidos y devuelve la luminosidad natural del rostro. Gracias a una exfoliación enzimática delicada, elimina impurezas y células muertas, dejando la piel renovada y equilibrada. Especialmente indicado para cutis apagados o sometidos a estrés, es la elección perfecta para recuperar su frescura y elasticidad.

Azalari freskotasun eta bizitasun dosia emateko tratamendua. Hidratatze tratamendu honek ehunak biziberritzen ditu eta aurpegiaren distira naturala berreskuratzen du. Entzimen bidezko exfoliazio leunak inpurutasunak eta zelula hilak ezabatzen ditu, azala berritua eta orekatsua utziz. Bereziki egokia da itzalita edo estrespean dauden azalentzat, freskotasuna eta elastikotasuna berreskuratzeke aukera ezin hobea da.

CITRUS VITA-ESSENCE

60 Min

121,75 €

Un tratamiento antioxidante intensivo con vitamina C, diseñado para revitalizar y proteger la piel de los efectos del envejecimiento. Gracias a una exfoliación enzimática respetuosa, se eliminan impurezas y se potencia la regeneración celular, dejando la piel firme, elástica y visiblemente luminosa.

C bitaminadun tratamendu antioxidatzaile intentsiboa, zahartzearen eraginekiko azala babesteko eta biziberritzeko diseinatua. Entzimen bidezko exfoliazio errespetagarriari esker, inpurutasunak kentzen dira eta zelulen berritzea bultzatzen da, azala sendo, elastiko eta ikusgai distiratsu utziz.



FACIALES WELLNESS / WELLNESS AURPEGIKOAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

SENSORY REFLEX

60 Min

112,50 €

Un tratamiento inspirado en la reflexología facial y craneal que combina técnicas ancestrales con maniobras sofisticadas y fórmulas de alta eficacia. Diseñado para liberar tensiones y equilibrar la energía, proporciona una experiencia sensorial única mientras la piel adquiere un aspecto sublime y radiante.

Aurpegi eta garezur reflexologian inspiratutako tratamendua, antzinako teknikak maniobra sofisticatu eta eraginkorrekin konbinatzen dituena. Tentsioak askatzeko eta energia orekatzea lortzeko diseinatua, esperientzia sensorial bakarra eskaintzen du, azalari itxura sublime eta distiratsua emanez.

COMFORT ZONE

60 Min

112,50 €

Un tratamiento reconfortante, ideal para pieles delicadas o estresadas. Sus técnicas ayudan a calmar la sensibilidad cutánea y a aliviar la tensión mental a través de un masaje facial y craneal relajante. Incluye, además, un masaje de brazos que potencia la sensación de serenidad y bienestar absoluto.

Azal sentikor edo estresatuentzako tratamendu gozagarria. Bere teknikek larruazalaren sentsibilitatea lasaitzen eta tentsio mentala arintzen laguntzen dute, aurpegiko eta buru-larruazaleko masaje erlaxatzaile baten bidez. Gainera, beso-masaje bat barne du, lasaitasun eta ongizate sentsazioa indartzeko.



MASAJES Y CORPORALES / MASAJE ETA GORPUTZEKOAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

AROMATIC (*)

30 / 45 / 60 Min

76,50 € / 90 € / 109,75 €

Un masaje relajante que se adapta a cada necesidad, permitiendo elegir la duración y el aroma que acompañará la experiencia. Gracias a los aceites esenciales de alta calidad, la piel recibe una hidratación profunda mientras el cuerpo se sumerge en una atmósfera de absoluta serenidad.

(*) Disponible en pareja. Precio para dos personas, 30 / 45 / 60 min: 153 € / 180 € / 219,50 €.

Behar bakoitzera egokitzen den masaje erlaxagarria, esperientzia lagunduko duen iraupena eta usaina aukeratzeko aukera ematen duena. Kalitate handiko olio esentzialei esker, azalak hidratatze sakona jasotzen du, eta gorputza lasaitasun absolutuko giro batean murgiltzen da.

(*) Bikoteka egiteko aukera. Bi pertsonentzako prezioa, 30 / 45 / 60 min: 153 € / 180 € / 219,50 €.

AROMATIC SCRUB

60 Min

113,50 €

Un ritual de renovación que comienza con una exfoliación a base de cristales de sal del Mar Muerto y polvo de arroz, dejando la piel increíblemente suave y revitalizada. A continuación, un masaje relajante de treinta minutos con aceites aromáticos envuelve el cuerpo en una profunda sensación de bienestar y confort.

Berritzeko erritual bat, Itsaso Hileko gatzez eta arroz-hautsez egindako exfoliazioarekin hasten dena, azala izugarri leun eta biziberritua uzten duena. Ondoren, olio aromatikoekin 30 minutuko masaje erlaxagarri batek gorputza ongizate eta erosotasun sakoneko sentsazio batean biltzen du.

AROMATIC SCRUB & WRAP

60 Min

116 €

El equilibrio perfecto entre renovación e hidratación. Este tratamiento inicia con una exfoliación con cristales de sal del Mar Muerto y polvo de arroz, seguida de un masaje relajante de treinta minutos, mientras un velo de hidratación intensiva nutre la piel en profundidad. El resultado es una piel flexible, suave y radiante, acompañada de una sensación de calma absoluta.

Berrikuntzaren eta hidratatzearen arteko oreka perfektua. Tratamendu honek Itsas Hildoko gatzez eta arroz-hautsez egindako exfoliazioarekin hasten da, 30 minutuko masaje erlaxagarri batekin jarraitzen du, eta aldi berean, hidratatze intentsiboko beloak azala sakonki elikatzen du. Emaitza: azala malgua, leuna eta distiratsua, eta lasaitasun absolutuko sentsazioa lagun.

MASAJES Y CORPORALES / MASAJE ETA GORPUTZEKOAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

LOMI-JUMA (*)

45 / 60 Min

90 € / 109,75 €

Inspirado en antiguas técnicas hawaianas, este masaje combina movimientos largos y fluidos con la aplicación de presión mediante los antebrazos para liberar bloqueos y tensiones. Su ritmo envolvente permite recuperar la armonía entre cuerpo y mente, favoreciendo un estado de profunda relajación.

(*) Disponible en pareja. Precio para dos personas, 45 / 60 min: 180 € / 219,50 €.

Hawaii-eko teknika antzindarretan inspiratutako masaje bat, mugimendu luze eta fluidoak aurkezten dituena, eta aurrebesoen bidezko presioa aplikatuz blokeoak eta tentsioak askatzen dituena. Erritmo inguratzaille honek gorputzaren eta buruaren harmonia berreskuratzen laguntzen du, erlaxazio sakona sustatuz.

() Bikoteka egiteko aukera. Bi pertsonentzako prezioa, 45 / 60 min: 180 € / 219,50 €.*

SPORT RECOVERY

30 / 45 / 60 Min

76,50 € / 90 € / 113,50 €

Un masaje terapéutico diseñado para aliviar tensiones musculares y contracturas provocadas por la actividad física, el estrés o la postura. Mediante maniobras profundas y precisas, trabaja sobre puntos clave para restaurar la movilidad, relajar los músculos y recuperar el bienestar.

Jarduera fisikoaren, estresaren edo jarreraren ondorioz sortutako tentsio muskularrak eta kontrakturak arintzeko diseinatutako terapia-masajea. Maniobra sakon eta zehatzen bidez, funtsezko puntuetan lan egiten du mugikortasuna berreskuratzeke, muskuluak erlaxatzeko eta ongizatea berrezartzeko.

HEAD & FACE

30 Min

76,50 €

Masaje focalizado en la cabeza, rostro, cuello, hombros y escote. Mediante técnicas Shiatsu, libera la tensión acumulada en el cuello, la zona maxilar y los hombros, al mismo tiempo que relaja profundamente el rostro y el cuero cabelludo. Un tratamiento diseñado para restaurar el equilibrio y el bienestar. Apto durante el embarazo.

Burua, aurpegia, lepoa, sorbaldak eta eskotea lantzen dituen masaje bat. Shiatsu tekniken bidez, lepoan, masailezurreko eremuan eta sorbaldetan pilatutako tentsioa askatzen du, eta, aldi berean, aurpegia eta buru-larrua sakon erlaxatzen ditu. Oreka eta ongizatea berrezartzeko diseinatutako tratamendua. Haurdunaldian egiteko egokia.

RITUALES FACIAL Y CORPORAL / AURPEGI ETA GORPUTZEKO ERRITUALAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

FOOT REFLEXOLOGY

30 Min

76,50 €

Un masaje en los pies que combina relajación y armonización del cuerpo a través de la estimulación de puntos reflejos. La presión aplicada en zonas estratégicas no solo alivia la tensión en los pies, sino que también favorece el equilibrio energético y el bienestar general.

Oinetako masaje bat, erlaxazioa eta gorputzaren orekatzea uztartzen dituena erreflexu puntuen estimulazioaren bidez. Puntu estrategikoetan aplikatutako presioak ez du soilik oinetako tentsioa arintzen, baizik eta oreka energetikoa sustatzen du eta ongizate orokorra laguntzen du.

FOOT RITUAL

45 Min

90 €

Un tratamiento de renovación y descanso para los pies. Comienza con una exfoliación suave con cristales de sal del Mar Muerto y polvo de arroz, seguida de un baño en agua caliente enriquecido con esencias y fruta fresca. Finaliza con un masaje de Reflexología Podal de treinta minutos, diseñado para liberar tensiones y restaurar la armonía en todo el cuerpo.

Oinetarako berritze eta erlaxazio tratamendu bat. Itsaso Hileko gatzez eta arroz-hautsez egindako exfoliazio leun batekin hasten da, ondoren esentziak eta fruta freskoa gehitutako ur bero bainu batekin jarraitzen du. Azkenik, 30 minutuko Reflexologia Podal masaje batekin amaitzen da, tentsioak askatzeko eta gorputz osoan harmonia berrezartzeko diseinatu.

DETOX

90 Min

159,75 €

Un ritual que armoniza el cuidado corporal y facial, diseñado para purificar la piel y restaurar su frescura. Comienza con un masaje corporal de 45 minutos con aceite detox, cuya combinación de alga Alaria esculenta y aceite de chía ayuda a drenar impurezas y revitalizar la epidermis. A continuación, el tratamiento facial Comfort Zone de 45 minutos aporta hidratación y calma, culminando la experiencia con una sensación de ligereza y bienestar absoluto.

Gorputzaren eta aurpegiaren zaintza uztartzen duen erritual bat, azala garbitzeko eta freskotasuna berreskuratzen diseinatu. 45 minutuko gorputzeko masaje batekin hasten da, detox olioarekin, Alaria esculenta alga eta chia olioaren konbinazioak inpurutasunak drainatzeko eta epidermisa biziberritzeko laguntzen du. Ondoren, Comfort Zone aurpegiko tratamenduak 45 minutuz hidratazioa eta lasaitasuna ematen ditu, esperientzia arintasun eta ongizate sentsazio absolutuarekin amaitzeko.

RITUALES FACIAL Y CORPORAL / AURPEGI ETA GORPUTZEKO ERRITUALAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

DE-STRESS (*)

90 Min

159,75 €

Una experiencia diseñada para liberar la tensión y envolver el cuerpo en un profundo estado de relajación. Este ritual comienza con un masaje corporal de 45 minutos con aceite De-Stress, cuya fragancia de lavanda y aceite de pepita de uva relaja los sentidos y promueve el bienestar. La experiencia continúa con el tratamiento facial Comfort Zone de 45 minutos, proporcionando un respiro para la piel y la mente.

(*) Disponible en pareja. Precio: 319,50 €.

Tentsioa askatzeko eta gorputza erlaxazio sakoneko egoeran murgiltzeko diseinatutako esperientzia. Errituala 45 minutuko gorputzeko masaje batekin hasten da, De-Stress olioarekin, bere izpiliku lurrinak eta mahats-hazi olioak zentzumenak lasaitzen eta ongizatea sustatzen dutelarik. Esperientziak Comfort Zone aurpegiko tratamenduarekin jarraitzen du 45 minutuz, azal eta buruari atsedean emanaz.

() Bikoteka egiteko aukera. Bi pertsonentzako prezioa: 319,50 €*

FITNESS

90 Min

159,75 €

Un tratamiento revitalizante que combina masaje corporal y cuidado facial para aliviar la sensación de pesadez y tensión muscular. El ritual comienza con un masaje de 45 minutos con aceite Fitness, enriquecido con menta y eucalipto, proporcionando un efecto refrescante y reconfortante para la piel. A continuación, el tratamiento facial Comfort Zone de 45 minutos completa la experiencia, ayudando a restaurar el equilibrio y la vitalidad.

Biziberritzeko tratamendu bat, gorputzeko masajea eta aurpegi-zainketa uztartzen dituena, nekea eta tentsioa arintzeko. Errituala 45 minutuko masaje batekin hasten da, Fitness olioarekin, menda eta eukaliptoz aberastua, efektu freskagarri eta lasaigarria ematen diona azalari. Ondoren, Comfort Zone aurpegiko tratamenduak esperientzia osatzen du, oreka eta bizitasuna berrezartzen lagunduz

RITUALES FACIAL Y CORPORAL / AURPEGI ETA GORPUTZEKO ERRITUALAK

- Incluyen acceso de 45 minutos al circuito spa / 45 minutuko spa zirkuiturako sarbidea barne dute

ENERGIZING

90 Min

159,75 €

Un ritual que despierta cuerpo y mente a través del poder de los cítricos y las esencias botánicas. Comienza con un masaje corporal de 45 minutos con aceite Energizing, elaborado con hojas de ciprés, salvia, olivo y romero, que estimulan y renuevan la piel. La experiencia continúa con el tratamiento facial Comfort Zone de 45 minutos, proporcionando luminosidad y frescura para una sensación de energía total.

Gorputza eta burua esnatzeko erritual bat, zitrikoen eta esentzia botanikoen indarraren bidez. Esperientzia 45 minutuko gorputzeko masaje batekin hasten da, Energizing olioarekin, kipres-hostoak, salbia, olibondoa eta erromeroa uztartzen dituen formulazioarekin, azala estimulatu eta berritzeko. Esperientziak Comfort Zone aurpegiko tratamenduarekin jarraitzen du 45 minutuz, distira eta freskotasuna emanez, energia-sentsazio oso bat sortzeko.

HOT STONE

45 / 90 Min

90 € / 159,75 €

Un ritual terapéutico que combina el poder del calor con el equilibrio energético. Piedras volcánicas lisas y calientes se disponen cuidadosamente sobre puntos clave del cuerpo, liberando tensiones, aliviando músculos fatigados y estimulando la circulación. Este ritual invita a sumergirse en una experiencia de profunda serenidad, donde cuerpo y mente alcanzan un estado de calma absoluta.

Erritual terapeutikoa, beroaren indarra eta energia-oreka uztartzen dituena. Harri bolkaniko leun eta beroak gorputzeko puntu giltzarrietan jartzen dira arretaz, tentsioak askatzeko, nekatutako muskuluak arintzeko eta zirkulazioa sustatzeko. Erritual honek lasaitasun sakoneko esperientzia batean murgiltzeko gonbidatzen zaitu, gorputza eta burua lasaitasun-egoera absolutura eramanez.



CIRCUITO SPA / SPA ZIRKUITUA

SPA

90 Min

30 €

Un espacio para el bienestar a través del poder del agua. La piscina de hidroterapia, a 34 °C, incluye jacuzzi, camas de chorros y cuellos cisne, ideales para relajar y revitalizar el cuerpo. La piscina de nado, a 30 °C, ofrece un entorno sereno para natación o rehabilitación. Por último, la piscina de contraste, con agua fría a 20 °C, mejora la movilidad articular, reduce inflamaciones y activa el sistema inmunológico, dejando una sensación de renovación total.

Uraren indarraren bidez ongizateari eskainitako espazioa. Hidroterapia igerilekuak, 34 °C-tan, jacuzzi, ur-jauzi oheak eta zirrusta-lepoak eskaintzen ditu gorputza erlaxatzeko eta biziberritzeko. Igeriketa igerilekuak, 30 °C-tan, igeriketa edo errehabilitaziorako ingurune lasaia eskaintzen du. Azkenik, kontraste igerilekuak, 20 °C-ko ur hotzekin, mugikortasuna hobetzen du eta sistema immunologikoa aktibatzen du, berrikuntzaren sentrazioa uzten duela.

SAUNA DE INFRARROJOS / INFRAGORRI SAUNA

El calor de los rayos infrarrojos, seguro para la salud, penetra en el cuerpo sin vapor ni calor extremo. A diferencia de las saunas tradicionales (70 °C – 105 °C), estas funcionan a una temperatura moderada (35 °C – 50 °C), proporcionando una experiencia más cómoda. Mejora la piel, reduce la celulitis, depura el organismo y fomenta la relajación profunda.

Osasunerako seguruak diren infragorrien izpiek gorputzera sakonki sartzen dira, lurrunik edo bero muturrik gabe. Ohiko saunekin (70 °C – 105 °C) alderatuta, hauek tenperatura moderatuan (35 °C – 50 °C) funtzionatzen dute, esperientzia eroso eskaintzen. Azala eta zelulitisa hobetzen dituzte, organismoa garbitzen eta erlaxazio sakona sustatzen dute.

ZONA RELAX / ERLAXAZIO GUNEA

Espacio reservado para el descanso y la rehidratación, con cómodas hamacas y vistas al bosque, ideal para disfrutar de un momento de tranquilidad en plena conexión con el entorno.

Atseden eta berrhidratatze gunea, hamaka erosoekin eta basora begira ikuspegi ederrekin. Ingurunearekin lotura osoan lasaitasun une bat gozatzeko aproposa.



RESERVAS Y NORMATIVA / ERRESERBAK ETA ARAUDIA

- **Reservas:** Las reservas pueden realizarse a través de la plataforma online, a la que se puede acceder cómodamente escaneando el código QR que aparece a continuación. Se recomienda realizar la reserva con al menos 24 horas de antelación para garantizar la disponibilidad.

Erreserbak: Erreserbak online plataformaren bidez egin daitezke, behean agertzen den QR kodea eskaneatuta erraz eskuragarri dagoena. Gomendatzen da erreserba gutxienez 24 ordu lehenago egitea, erabilgarritasuna bermatzeko.



- **Edad:** El acceso al spa está limitado a personas mayores de 18 años.
Adina: Spa gunera sartzeko adina 18 urtetik gorakoa izan behar da.
- **Puntualidad:** Se sugiere llegar con 15 minutos de antelación. En caso de retraso, el tiempo de tratamiento no será extendido.
Puntueltasuna: 15 minutuko aurretiaz iristea gomendatzen da. Atzerapen kasuan, tratamenduaren denbora ez da luzatuko.
- **Protocolo:** Es imprescindible acudir con chanclas y bañador. Para preservar un ambiente tranquilo, se solicita dejar los dispositivos móviles en la taquilla en modo silencioso.
Protokoloa: Txankletak eta bainujantzia eramatea ezinbestekoa da. Bake giroa mantentzeko, mugikorra isilpeko moduan takilan uztea eskatzen da.

RESERVAS Y NORMATIVA / ERRESERBAK ETA ARAUDIA

- **Limitaciones:** El consumo de alcohol y tabaco está estrictamente prohibido. No se permite el acceso al spa ni la realización de tratamientos a quienes estén bajo los efectos del alcohol.

***Mugak:** Alkohol eta tabakoa kontsumitzea zorrotz debekatuta dago. Alkoholaren eraginpean daudenek ez dute spa-gunera sartzetik edo tratamendurik jasotzerik izango.*

- **Seguridad:** Foresta Wellness no se responsabiliza de accidentes, caídas, pérdidas, daños o robos ocurridos en el área del spa. Se recomienda dejar los objetos personales en la habitación o en la taquilla.

***Segurtasuna:** Foresta Wellness ez da spa-gunean gertatutako istripuen, erorikoen, galerak edo kalteen erantzule. Objektu pertsonalak logelan edo takilan uztea gomendatzen da.*

- **Formas de Pago:** Los tratamientos se cargarán a la habitación. En caso de no estar alojado, el pago podrá realizarse con tarjeta de crédito.

***Ordainketa Moduak:** Tratamenduak logelaren kontura kargatuko dira. Ostatu hartu ez dutenek kreditu-txartelarekin ordaindu ahal izango dute.*

- **Cancelaciones:** Las cancelaciones o modificaciones deben notificarse con un mínimo de 24 horas de antelación. En caso contrario, se cobrará el 100 % del tratamiento.

***Ezeztapenak:** Ezeztapenak edo aldaketak gutxienez 24 ordu lehenago jakinarazi behar dira. Bestela, tratamenduaren %100 kobratuko da.*

- **Tarjeta Regalo:** Las tarjetas regalo están disponibles tanto en formato físico como digital a través de la página web del hotel.

***Opari Txartela:** Opari-txartelak formatu fisikoan eta digitalean eskuragarri daude hoteleko webgunearen bidez.*

ENGLISH — FRANÇAIS

WELCOME TO OUR SPA

A haven where wellness reaches its ultimate expression.

Nestled in a privileged setting, embraced by the tranquillity of the trees, this space offers calm and silence as the perfect hosts. Designed for wellbeing, relaxation, and fitness, it invites you to immerse yourself in unique experiences that revitalise both body and mind.

Our treatments combine innovation and luxury, creating genuine sensory rituals that transport you into a state of profound relaxation, leaving your skin radiant and revitalised. Additionally, all treatments include 45-minute access to the spa circuit.

BIENVENUE DANS NOTRE SPA

Un refuge où le bien-être atteint son expression ultime.

Situé dans un cadre privilégié, entouré par la sérénité des arbres, cet espace offre calme et silence en parfaits hôtes. Conçu pour le bien-être, la relaxation et le sport, il invite à plonger dans des expériences uniques qui revitalisent le corps et l'esprit.

Nos soins allient innovation et luxe, créant de véritables rituels sensoriels qui transportent vers un état de relaxation profonde, laissant la peau éclatante et revitalisée. De plus, tous les soins incluent un accès de 45 minutes au circuit spa.

EFFECTIVITY FACIALS / SOINS DU VISAGE EFFECTIVITY

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

LA CURA

60 Min

118 €

A facial treatment designed to detoxify and restore the purity of the skin. Using a gentle, non-invasive enzymatic exfoliation, it removes dead cells and impurities without causing irritation or marks. It also deeply hydrates, leaving the skin soft, comfortable, and radiantly clean.

Un soin du visage conçu pour détoxifier et restaurer la pureté de la peau. Grâce à une exfoliation enzymatique douce et non invasive, il élimine les cellules mortes et les impuretés sans provoquer d'irritation ni de marques. Il hydrate également en profondeur, laissant la peau douce, confortable et visiblement éclatante.

O2 RELAX

60 Min

105,50 €

A refreshing and revitalising boost for the skin. This hydrating treatment restores the tissues and reveals the natural luminosity of the face. Using a delicate enzymatic exfoliation, it removes impurities and dead cells, leaving the skin renewed and balanced. Ideal for dull, stressed, or tired skin, it's the perfect choice to recover freshness and elasticity.

Un souffle de fraîcheur et de vitalité pour la peau. Ce soin hydratant régénère les tissus et révèle la luminosité naturelle du visage. Grâce à une exfoliation enzymatique délicate, il élimine les impuretés et les cellules mortes, laissant la peau renouvelée et équilibrée. Parfait pour les peaux ternes, stressées ou fatiguées, c'est le choix idéal pour retrouver fraîcheur et élasticité.

CITRUS VITA-ESSENCE

60 Min

121,75 €

An intensive antioxidant treatment enriched with vitamin C, designed to revitalise and protect the skin from the effects of ageing. Using a respectful enzymatic exfoliation, it removes impurities and boosts cell regeneration, leaving the skin firm, elastic, and visibly luminous.

Un soin intensif antioxydant à base de vitamine C, conçu pour revitaliser et protéger la peau des effets du vieillissement. Grâce à une exfoliation enzymatique respectueuse, il élimine les impuretés et stimule la régénération cellulaire, laissant la peau ferme, élastique et visiblement lumineuse.



WELLNESS FACIALS / SOINS DU VISAGE WELLNESS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

SENSORY REFLEX

60 Min

112,50 €

A treatment inspired by facial and cranial reflexology, blending ancient techniques with sophisticated manoeuvres and high-performance formulas. Designed to release tension and balance energy, it delivers a unique sensory experience while leaving the skin sublime and radiant.

Un soin inspiré de la réflexologie faciale et crânienne, combinant des techniques ancestrales, des manoeuvres sophistiquées et des formules haute performance. Conçu pour libérer les tensions et équilibrer les énergies, il offre une expérience sensorielle unique tout en laissant la peau sublime et éclatante.

COMFORT ZONE

60 Min

112,50 €

A comforting treatment ideal for delicate or stressed skin. Its techniques help soothe skin sensitivity and alleviate mental tension through a relaxing facial and cranial massage. It also includes a soothing arm massage to enhance the feeling of serenity and absolute wellbeing.

Un soin réconfortant, idéal pour les peaux délicates ou stressées. Ses techniques apaisent la sensibilité cutanée et soulagent la tension mentale grâce à un massage relaxant du visage et du crâne. Il inclut également un massage des bras pour intensifier la sensation de sérénité et de bien-être absolu.



MASSAGES & BODY TREATMENTS / MASSAGES ET SOINS DU CORPS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

AROMATIC (*)

30 / 45 / 60 Min

76,50 € / 90 € / 109,75 €

A relaxing massage tailored to every need, allowing the choice of duration and the preferred aroma to enhance the experience. High-quality essential oils deeply hydrate the skin while the body is immersed in an atmosphere of absolute serenity.

(*) Available for couples. Price for two people: 30 / 45 / 60 min: €153 / €180 / €219.50.

Un massage relaxant adapté à chaque besoin, permettant de choisir la durée et l'arôme qui accompagneront l'expérience. Les huiles essentielles de haute qualité hydratent intensément la peau tandis que le corps s'immerge dans une atmosphère de sérénité absolue.

() Disponible pour les couples. Prix pour deux personnes : 30 / 45 / 60 min : 153 € / 180 € / 219,50 €.*

AROMATIC SCRUB

60 Min

113,50 €

A renewing ritual that begins with an exfoliation made with Dead Sea salt crystals and rice powder, leaving the skin incredibly soft and revitalised. It continues with a 30-minute relaxing massage using aromatic oils, enveloping the body in deep comfort and wellbeing.

Un rituel de renouvellement qui commence par une exfoliation à base de cristaux de sel de la Mer Morte et de poudre de riz, laissant la peau incroyablement douce et revitalisée. Il se poursuit par un massage relaxant de 30 minutes avec des huiles aromatiques, enveloppant le corps dans une profonde sensation de confort et de bien-être.

AROMATIC SCRUB & WRAP

60 Min

116 €

The perfect balance between renewal and hydration. This treatment starts with an exfoliation using Dead Sea salt crystals and rice powder, followed by a relaxing 30-minute massage while an intensive hydration wrap deeply nourishes the skin. The result is soft, supple, and radiant skin, accompanied by an absolute sense of calm.

Un équilibre parfait entre renouvellement et hydratation. Ce soin débute par une exfoliation aux cristaux de sel de la Mer Morte et à la poudre de riz, suivie d'un massage relaxant de 30 minutes, tandis qu'un voile d'hydratation intensive nourrit profondément la peau. Le résultat : une peau souple, douce et éclatante, accompagnée d'une sensation de calme absolu.

MASSAGES & BODY TREATMENTS / MASSAGES ET SOINS DU CORPS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

LOMI-JUMA (*)

45 / 60 Min

90 € / 109,75 €

Inspired by ancient Hawaiian techniques, this massage combines long, flowing movements with forearm pressure to release blockages and tension. Its enveloping rhythm restores harmony between body and mind, promoting profound relaxation.

(*) Available for couples. Price for two people: 45 / 60 min: €180 / €219.50.

Inspiré des techniques hawaïennes ancestrales, ce massage combine des mouvements longs et fluides avec des pressions exercées par les avant-bras pour libérer les blocages et les tensions. Son rythme enveloppant permet de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit, favorisant une relaxation profonde.

() Disponible pour les couples. Prix pour deux personnes : 45 / 60 min : 180 € / 219,50 €.*

SPORT RECOVERY

30 / 45 / 60 Min

76,50 € / 90 € / 113,50 €

A therapeutic massage designed to relieve muscular tension and contractures caused by physical activity, stress, or poor posture. Using deep, precise techniques, it targets key points to restore mobility, relax the muscles, and recover wellbeing.

Un massage thérapeutique conçu pour soulager les tensions musculaires et les contractures causées par l'activité physique, le stress ou une mauvaise posture. Grâce à des techniques profondes et précises, il cible les points clés pour restaurer la mobilité, détendre les muscles et retrouver le bien-être.

HEAD & FACE

30 Min

76,50 €

A focused massage targeting the head, face, neck, shoulders, and décolletage. Shiatsu techniques release accumulated tension in the neck, jaw, and shoulders while deeply relaxing the face and scalp. This treatment is designed to restore balance and wellbeing.

Suitable during pregnancy.

Un massage ciblé sur la tête, le visage, le cou, les épaules et le décolleté. Les techniques Shiatsu libèrent les tensions accumulées dans le cou, la mâchoire et les épaules tout en relaxant profondément le visage et le cuir chevelu. Ce soin est conçu pour restaurer l'équilibre et le bien-être.

Convient pendant la grossesse.

FACIAL & BODY RITUALS / RITUELS VISAGE ET CORPS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

FOOT REFLEXOLOGY

30 Min

76,50 €

A foot massage that blends relaxation with body harmonisation through reflex point stimulation. Targeted pressure on strategic areas not only relieves foot tension but also promotes energy balance and overall wellbeing.

Un massage des pieds qui allie relaxation et harmonisation du corps grâce à la stimulation des points réflexes. Une pression ciblée sur des zones stratégiques soulage non seulement les tensions des pieds, mais favorise également l'équilibre énergétique et le bien-être général.

FOOT RITUAL

45 Min

90 €

A treatment designed to renew and relax the feet. It begins with a gentle exfoliation using Dead Sea salt crystals and rice powder, followed by a warm water bath enriched with essential oils and fresh fruit. The experience concludes with a 30-minute foot reflexology massage, releasing tension and restoring harmony throughout the body.

Un soin conçu pour régénérer et détendre les pieds. Il débute par une exfoliation douce aux cristaux de sel de la Mer Morte et à la poudre de riz, suivie d'un bain d'eau chaude enrichi d'huiles essentielles et de fruits frais. L'expérience se termine par un massage de réflexologie plantaire de 30 minutes, libérant les tensions et rétablissant l'harmonie dans tout le corps.

DETOX

90 Min

159,75 €

A ritual that harmonises body and facial care, designed to purify the skin and restore its natural freshness. It starts with a 45-minute body massage using detox oil, a blend of Alaria esculenta algae and chia oil that helps drain impurities and revitalise the skin. The experience continues with the Comfort Zone facial treatment, bringing hydration and a deep sense of calm, leaving the body feeling light and the mind at ease.

Un rituel harmonisant le soin du corps et du visage, conçu pour purifier la peau et lui redonner toute sa fraîcheur. Il commence par un massage corporel de 45 minutes à l'huile détox, un mélange d'algue Alaria esculenta et d'huile de chia, qui aide à drainer les impuretés et revitaliser la peau. L'expérience se poursuit avec le soin du visage Comfort Zone, qui apporte hydratation et apaisement profond, laissant une sensation de légèreté et de sérénité absolue.

FACIAL & BODY RITUALS / RITUELS VISAGE ET CORPS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

DE-STRESS (*)

90 Min

159,75 €

An experience designed to release tension and immerse the body in deep relaxation. The ritual begins with a 45-minute body massage using De-Stress oil, infused with lavender and grape seed oil to soothe the senses and promote wellbeing. It continues with the Comfort Zone facial treatment, offering a moment of pure relief for both skin and mind.

(*) Available for couples. Price: €319.50.

Une expérience conçue pour libérer les tensions et envelopper le corps dans une relaxation profonde. Le rituel commence par un massage corporel de 45 minutes à l'huile De-Stress, dont le parfum de lavande et d'huile de pépins de raisin apaise les sens et favorise le bien-être. Il se poursuit avec le soin du visage Comfort Zone, offrant un moment de soulagement intense pour la peau et l'esprit.

() Disponible pour les couples. Prix : 319,50 €*

FITNESS

90 Min

159,75 €

A revitalising treatment combining body massage and facial care to relieve muscle tension and fatigue. The ritual begins with a 45-minute massage using Fitness oil, enriched with mint and eucalyptus, delivering a refreshing and comforting effect on the skin. It is followed by the Comfort Zone facial treatment, restoring balance and vitality.

Un soin revitalisant associant massage corporel et soin du visage pour soulager les tensions musculaires et la sensation de fatigue. Le rituel débute par un massage de 45 minutes à l'huile Fitness, enrichie en menthe et eucalyptus, apportant un effet rafraîchissant et réconfortant. Il se poursuit avec le soin du visage Comfort Zone, rétablissant l'équilibre et la vitalité.

FACIAL & BODY RITUALS / RITUELS VISAGE ET CORPS

• Includes 45-minute access to the spa circuit / Inclut un accès de 45 minutes au circuit spa

ENERGIZING

90 Min

159,75 €

A ritual designed to awaken both body and mind through the power of citrus and botanical essences. It begins with a 45-minute body massage using Energizing oil, a blend of cypress, sage, olive, and rosemary leaves that stimulates and refreshes the skin. The experience is completed with the Comfort Zone facial, enhancing radiance and restoring a vibrant sense of energy.

Un rituel conçu pour éveiller le corps et l'esprit grâce au pouvoir des agrumes et des essences botaniques. Il commence par un massage corporel de 45 minutes à l'huile Energizing, un mélange de feuilles de cyprès, de sauge, d'olivier et de romarin qui stimule et revitalise la peau. L'expérience est complétée par le soin du visage Comfort Zone, sublimant l'éclat et restaurant une énergie vibrante.

HOT STONE

45 / 90 Min

90 € / 159,75 €

A therapeutic ritual that combines the power of heat with energetic balance. Smooth, heated volcanic stones are carefully placed on key points of the body, releasing tension, soothing tired muscles, and stimulating circulation. This ritual invites a journey into profound serenity, where both body and mind reach a state of absolute calm.

Un rituel thérapeutique qui associe la chaleur au rééquilibrage énergétique. Des pierres volcaniques lisses et chaudes sont délicatement posées sur des points clés du corps, libérant les tensions, apaisant les muscles fatigués et stimulant la circulation. Ce rituel offre une plongée dans une sérénité profonde, où corps et esprit atteignent un état de calme absolu.



SPA CIRCUIT / CIRCUIT SPA

SPA

90 Min

30 €

A sanctuary dedicated to wellness through the power of water. The hydrotherapy pool, heated to 34°C, features jacuzzi jets, bubble beds, and swan neck fountains, designed to relax and revitalise the body. The swimming pool, at 30°C, offers a serene setting for exercise and rehabilitation. Finally, the contrast pool, with cold water at 20°C, improves joint mobility, reduces inflammation, stimulates the immune system, and enhances sleep quality, leaving a profound sense of renewal.

Un sanctuaire dédié au bien-être à travers le pouvoir de l'eau. Le bassin d'hydrothérapie, chauffé à 34°C, dispose de jets de jacuzzi, de lits à bulles et de cols de cygne, conçus pour détendre et revitaliser le corps. Le bassin de natation, à 30°C, offre un cadre paisible pour l'exercice et la rééducation. Enfin, le bassin de contraste, avec une eau froide à 20°C, améliore la mobilité articulaire, réduit l'inflammation, stimule le système immunitaire et favorise un sommeil réparateur, laissant une profonde sensation de renouveau.

INFRARED SAUNA / SAUNA INFRAROUGE

A deep, gentle heat generated by infrared rays, completely safe for health, penetrates the body without steam or extreme temperatures. Unlike traditional saunas (70°C–105°C), these operate at a milder temperature (35°C–50°C), offering a more comfortable experience. Benefits include improved skin quality, cellulite reduction, detoxification, calorie burning, and deep relaxation.

Une chaleur douce et pénétrante, générée par des rayons infrarouges totalement sûrs pour la santé, agit en profondeur sans vapeur ni température extrême. Contrairement aux saunas traditionnels (70°C–105°C), ceux-ci fonctionnent à une température plus modérée (35°C–50°C), offrant une expérience plus confortable. Parmi ses nombreux bienfaits : amélioration de la qualité de la peau, réduction de la cellulite, détoxification, combustion des calories et relaxation profonde.

RELAXATION AREA / ESPACE DÉTENTE

A dedicated space for rest and rehydration, with comfortable loungers and views of the forest—an invitation to unwind in harmony with nature.

Un espace réservé au repos et à la réhydratation, avec des chaises longues confortables et une vue sur la forêt, invitant à une parenthèse de sérénité en parfaite harmonie avec la nature.



RESERVATIONS & SPA GUIDELINES / RÉSERVATIONS & RÈGLEMENT DU SPA

- **Reservations:** Bookings can be made through the online platform, which can be easily accessed by scanning the QR code below. It is recommended to book at least 24 hours in advance to ensure availability.

***Réservations :** Les réservations peuvent être effectuées via la plateforme en ligne, accessible simplement en scannant le code QR ci-dessous. Il est recommandé de réserver au moins 24 heures à l'avance pour garantir la disponibilité.*



- **Age Requirement:** Access to the spa is restricted to guests aged 18 and over.
***Âge Minimum :** L'accès au spa est réservé aux personnes âgées de 18 ans et plus.*
- **Punctuality:** It is advisable to arrive 15 minutes before the scheduled appointment. In case of delay, treatment time will not be extended.
***Ponctualité :** Il est conseillé d'arriver 15 minutes avant l'heure prévue. En cas de retard, la durée du soin ne pourra être prolongée.*
- **Spa Etiquette:** Swimwear and flip-flops are required. To maintain a tranquil atmosphere, mobile phones must be placed in silent mode and stored in a locker.
***Protocole du Spa :** Le port du maillot de bain et de sandales est obligatoire. Pour préserver l'atmosphère paisible du spa, les téléphones portables doivent être mis en mode silencieux et rangés dans un casier.*

RESERVATIONS & SPA GUIDELINES / RÉSERVATIONS & RÈGLEMENT DU SPA

- **Restrictions:** The consumption of alcohol and tobacco is strictly prohibited. Access to the spa and treatments will not be permitted to guests under the influence of alcohol.

***Restrictions :** La consommation d'alcool et de tabac est strictement interdite. L'accès au spa et aux soins ne sera pas autorisé aux personnes sous l'influence de l'alcool.*

- **Safety:** Foresta Wellness is not responsible for accidents, falls, loss, damage, or theft occurring within the spa area. Guests are advised to store personal belongings in their room or a locker.

***Sécurité :** Foresta Wellness décline toute responsabilité en cas d'accidents, de chutes, de pertes, de dommages ou de vols survenus dans l'enceinte du spa. Il est conseillé de ranger ses effets personnels dans sa chambre ou dans un casier sécurisé.*

- **Payment Methods:** Treatments will be charged to the room. For non-resident guests, payment can be made via credit card.

***Modes de Paiement :** Les soins seront facturés sur la chambre. Pour les clients extérieurs, le paiement peut être effectué par carte bancaire.*

- **Cancellations:** Cancellations or modifications must be requested at least 24 hours in advance. Otherwise, 100% of the treatment cost will be charged.

***Annulations :** Les annulations ou modifications doivent être signalées au moins 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, 100 % du soin sera facturé.*

- **Gift Card:** Gift cards are available in both physical and digital formats via the hotel's website.

***Carte Cadeau :** Les cartes cadeaux sont disponibles en format physique et numérique via le site internet de l'hôtel.*





ARIMA

HOTEL & SPA

« live green, love green »



Considerate Collection

-3 Level—ARIMA Hotel & Spa
Paseo de Miramón, 162
20014 Donostia—San Sebastián
arimahotel.com/forestawellness
foresta@arimahotel.com
T. (+34) 943 56 91 25